

ریبەری مامۆستایی پەروەردەیا وەرزشی

بۆپولیین
حەفتی بنه‌رەت تا دووازدی ئامادەیی

ئامادەکرن

د. علی قادر عوسمان د. عاسی فاتح وەیسی
م. ئەحمد باھائەدین

هاتییە کرمانجیکرن ژ لاین

جمال طیب عبد الرحمن بهزاد غفار حفظ الله
سفر محمد محمد نهاد ابراهیم رشید
سەمیر محمد عەلی حکیم حسین یوسف
محمد نبی صالح

پێداچوونا زانستی
سەمیر عبد العزیز حجی

پێداچوونا زمانی
محمد حسن سعید محمد

سەرپەرشتى زانستى يىن چاپى: جمال طيب عبدالرحمن

سەرپەرشتى ھونەرى يىن چاپى: عثمان پيرداود كواز - سعد محمد شريف صالح

تايپىرن: زىير خالد سفر

ديزايىن: هلال عابد رمضان

بەرگ: ئارى محسن أحمد

بنافی خودایی مهزن و دلوقان

بیگومان ژیان ب گشتی بی به رنامه نابیت و همه می کار پیڈافی ب نه خشکیشان و پلاندانانی همه یه هه تا ئه گه ریت سه رکه فتنی بینه مسوگه رکرن. په روهردا و هرزشی کو لاینه کی ب هر فرهنگی ژیانی ب خوشه دگریت پیڈافی ب رینمایی و پلانا تایبەت همه یه. هه تا ئارمانجیت باش بدهستقە بین. ژبه راستقە کرنا یاساییت یاریبا بین به رده وام ژبه ر هندی پیڈافی بwoo کو ۋى په رتوکی پیداچونەك بۇ بیتە کرن بۇ نویکرنا زانستا ب شیوه کی کو بگونجیت دگەل ۋى چەرخى. ھیقیدارین مامۆستاییین په روهردا و هرزشی بین به ریز مفاییه کی ژفی په رتوکی و هرگرن ب شیوه کی کو ھەۋکارى وان بیت ل رویی زانستى و زمانى و گریارى داکو زاراھین خۇ بکەینه ئىك و بنه مايە کی بنه رەتىي بەراهىي دارىزىن بۇ پاشە روزى. ئەم ھەمی ل ھەر ئاستە کی بین مە پیڈافی ب زانیاریت پەر و نویکرنا زانیاریت خۇ ھەيە. داکو پاشنە كەھفین ژ چەرخا زانستىيما ھەۋچەرخ. ئەف په رتوکە ژى مە دكەتە ھەۋال دگەل زانیاریان ۋىچا ھیقیدارین مە خزمەتە کا ۋى بوارى كربیت و ھارىكارىيەك بۇ مامۆستاییین په روهردا و هرزشی بین به ریز پیشکیش كربیت.

لیزنا پیداچوونى

ئارمانجىت پەرەردا وەرزش ل قۇنتاغىن حەقىن و ھەشتىن و نەھىن

ل بوارى زانست و زانىياريان: فيركرنا قوتابيان و خويندكاران ب كارزانى و بەرنامه و پروگرامى يارىيت پەرەردا وەرزشى كورەشنىرىيەكە وەرزشى ياكىتى بىدەتى.

ل بوارى دەرەوونى (نفس): گەشە پىددانى حەزىن وەرزشى و ھاندانا قى حەزىن بۇ بجهەينانا كريارا چالاکىيەت وەرزشى دناف قوتابخانە و دەرقەي قوتابخانىدا گەشە پىددانى گىانى رىبەرى ورىيەبەرىيىن ل دەف قوتابيان ل دەمىي يارىيت وەرزشى و پويىتە دان ب جڭاڭ و خوشەویستى تىپا خۇ و گرنگى پىدان و گەشەكىرنا حەزا وەرزشى.

ل بوارى بزاقى: گەشە پىددانى راھىنانا و فيركرنا قوتابيان ب بىنەمايىن بىنەرەت و كارزانىيەت يارىيت وەرزشى و ھەندەك پلانىن ھونەرى يىت يارىيت تاكى تىپى (الفردى والفرقى) بجهەينانا قان يارىيان كورىي دگەل ژىيى وان يى گونجايىبىت ژ دەرقەي پۇلى. ھەرەسەن پىتەدان ب وان راھىننانان كورىي دېگەرەي ب ھىزكىرنا زەقەلەكىيەت قوتابيان دەقى قۇناغىيىدا.

ئارمانجىت پەرەردا وەرزش ل قۇناغا ئامادەيى

ل بوارى زانست و زانىياريان: ئاگەھداركىرنا قوتابيان ب وان گوھۇرىنىت ب سەر زەقەلەكىيەت واندا تىن ل قۇناغا سنىلەيىدا رىنمايىا وان بىكەن بۇ ب كارئىنانا شىۋاھى دەرسەت ل دەمىي بجهەينانا يارىيت وەرزشى و ئاگاداركىرنا قوتابيان ب زىدەبۇونا ھشىيارى و رەشنىرىيە گشتى ياكىتى وەرزشى وان ب ئەگەر ئىپىددانى ياسايان يارىيت وەرزشى بۇ قوتابى و خويندكاران ل دەمىي بجهەينانا بەرىكىناندا.

ل بوارى دەرەوونى: گەشەكىرنا بارى دەرەوونى ل دەمىي ئازرىيانى ديارىيان و بەرىكانىيەت وەرزشىدا گەشەكىرنا گىانى رابەرىيى ل دېف قوتابيان كورىي خۇراغىن و ئارامبىن ل دەمىي ئازرىيانى ل يارىيت وەرزشى. ھەرەسەن گەشە پىددانى لايەن ئىپىددانى وولات و نىشتمانى ل دەمىي بجهەينانا يارى و بەرىكانىيەت وەرزشى.

ل بواری بزافی: گەشە كرن وزىدە كرنا كاردا نەفی (رد الفعل) و گەشە كرنا كار زانىيەت بزافی كوب ئەگەر ئەش قىكىن و يارىييان ولايەنیت ھۆنەری بۆ شيانىيەت و درزشى ب دەستقە دئىن.

يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)

پروگرامى جمناستىك

بۆ قۇناغىن حەفتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەفتى:

1- بزافىت سەر ئەردى: پىدا جونەك ب بزافىت بەراھىيى. قولوپىينك (الدحرجه) بۆ پىشىقە. ب پى يى ۋەكلىرى- قولوپىينك بۆ پاشقە- راوهستان ل سەرھەر دەردوو دەستا.



2- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (1) م

خۆھاھىتن ب پىيىت ۋەكلىرى.

خۆھاھىتن ب پىيىت گرتى.

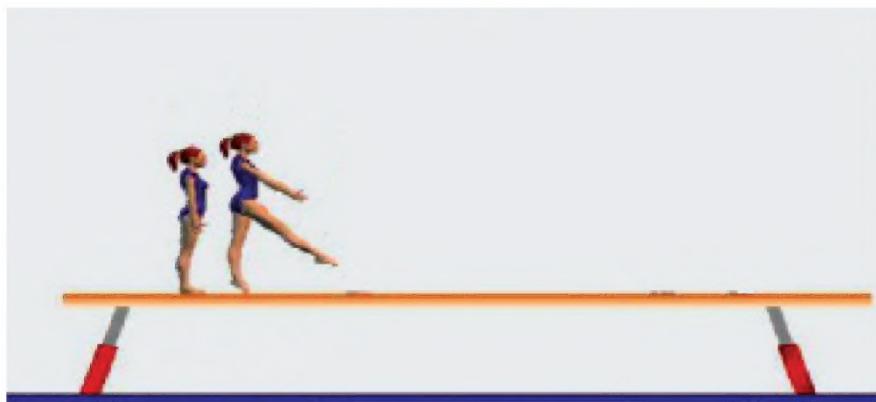
3- سندوق: خۆھاھىتن ب پىيىت ۋەكلىرى

ھاھىتن ب چەميايى پىيىت گرتى بۆ ژناڭدا (القفز المتكور داخلا)

4- بەربەستاھەفسەنگ: (عارضە التوازن) رىيىقە چوون ل سەر (رایەللى) ل بلنداهىيا ٧٠ سىم رىيىقە چوون ل سەر (رایەللى) دىگەل گرتنا پارچە دارەكى ب دەستى. پاشى ھاھىتندا دارى بۆ سەرەي و قەگرتنا وى. رىيىقە چوون ل سەر رایەللى پشتى خوزۇراندىن (١٨٠). رىيىقە چوون ل سەر رایەللى دىگەل بلندكىرنا ھەر دەردوو دەستا بۆ رەخان پشتى لەھىنا ئىيىك پىي بۆ پاشقە.

رىيىقە چوون ل سەر رایەللى پشتى بلندكىرنا ھەر دەردوو دەستان بۆ تەمنشان و چەماندىندا چوکان و زۇرىن بۆ (١٨٠).

تىيىن: رىيىكا ب سەركەفتى ب (رایەللى) خۆھلا ويستنا ھەفسەنگ (التعلق الاتزانى) كېقىريشىك - سياربۇون.



راهیانان ههفسنهنگ

ریکا هاتنا خارئ ل سهر رایه لئ (یاریزان دگه ههڙاندنا (مرجحه) پئی- هاڻیتنا و هکی ستیرئ- کارت ویل- زُڦاندئ دروست بکهٽ ل ههٽوای).

تیبینی: ههکه ل قوتابخانئ رایه لا ههفسنهنگ نهبوو ئهف بزاڻه ل سهر پاندیرهکئ (مصطفبة) تینه بجهئینان.

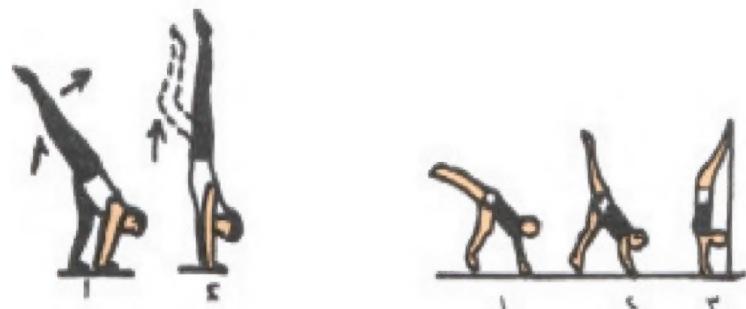
۵- چالاکییا (ایقاعی) و دهمدار بؤکچان:

۱- جوریت ریقه چوونئ- ریقه چوونا ڦیسته ڦالیا و هرزشی (الاستعراض الرياضي) ریقه چوون ل سهر شهیئت پئی.

۲- غاردان بؤ پیشنه- بؤ ته نشتن- بؤ پاشنه- ب سیگاف.

۳- شیوئ نه لقاندنا- هه ردوو دهستان ل راوه ستانی- ل ریقه چوونئ- ل غاردانی.

۴- ل سهر ئیشقلکی (خطوة الحجل) خشاندن بؤ ته نشتن- (پینگاها خشاندئ بؤ ته نشتن و پیشنه و پاشنه ئیک ل دویف ئیک) مامؤستا دئ زنجیره کا ڦان بزاڻا دهه قوتابیان ئه و قوتابییت سه رکه فتی دئ هنیرته (بنگه هئ تایبھت) بؤ مه شکرنئ.



پۇلا ھەشتى:

1- بىز اقىت سەر ئەردى:

- 1- پىيداچوونا بىز اقىت بەراھىكى.
- 2- قولوپىينك (الدحرجه) - (راوهستان - هەردوو دەست بۆ پىشقا - قولوپىينك بۆ پىشقا)
- 3- زنجىرەكە بىز اقىت سەر ئەردى پىكھاتىن ژپىنچ بىزافان.

2- ھەسپىدارى (المهر):

- 1- خۇ ھافىتنا چەماندى (القفزه المنحنىه)

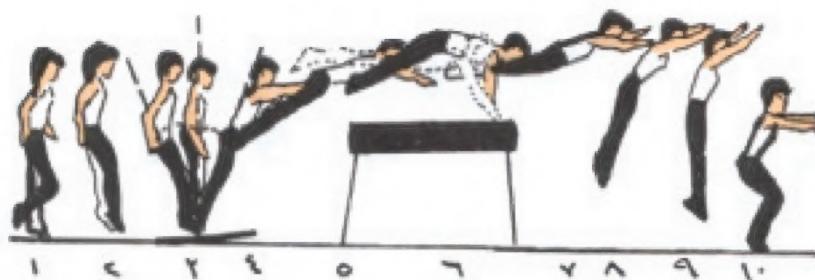
- 2- خۇ ھافىتنا پىيىت ۋەكىرى.

3- سندوق:

- 1- خۇ ھافىتن ب پىيىت ۋەكىرى بۆ كوران و دانانسا سندوقى ب درىئىزى.

- 2- خۇ ھافىتنا چەماندى و ب جويىكىنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

- 3- خۇ ھافىتنا چەماندى بۆ كوران و (دانانسا سندوقى ب فرەھى)



4- رايەلا ھەفسەنگ (عارضه التوازن):

- 1- رىيەچۈون ل سەر رايەلى ب وەرگرتىا شىۋى تەرازىي.

- 2- رىيەچۈونا بلهز ل سەر رايەلى.

- 3- رىيەچۈون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندىن چوكان.

- 4- زنجىرەكە بىزافان ل سەر رايەلى ژ بىز اقىت بەراھىكى دەگەل چاۋدىرىيا ھاتىندا خار و سەركەفتىن ل سەر

- رايەلى ب شىۋەكى ھونەرى.



پوّلا نههی:

۱- براقيت سرهه ردی:

پيداچوونا براقيت بهراهيکي - خوّ هاقيتن ل سهه هه ردoo دهستان بو پيشقه بجههينانا برافان (كارت ويل) بو چهند جارهه کان.

۲- هه سپيداري:

۱- خوّ هاقيتن ل سهه (دانانا سندق بفرهه)

۲- خوّ هاقيتن ل سهه هه ردoo دهستان (بفرهه)

۳- سندوق:

دووباره کرنا برافا خوّ هاقيتن بپييت فهکري و پييت گرتی.

۴- رايه لا هه قسه نگ: (عارضه التوازن)

زنجيريکا برافان ل سهه رايه ل.

پروگرام جمناستيکي بو قوناغا ئاماذهى

پوّلا ددهي:

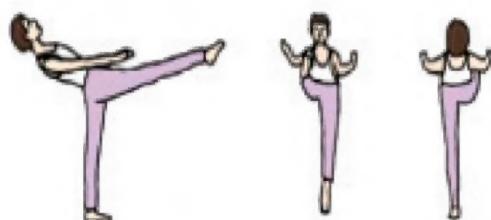
ئيكي: براقا سرهه ردی

۱- قولوپينك بو پيشقه ژ راوهستانى —→ راوهستان ل سهه هه ردoo دهستان

۲- تهرازي (ميزان أمامى) پاشى قولوپينك بو پيشقه.

۳- خوّ هاقيتنا عهربى (القفزه العربيه).

۴- خوّ هاقيتنا عهربى ژ سى پينگافان - قولوپينك بو پيشقه —→ راوهستان ل سهه هه ردoo دهستان.



تهرازي بو پيشقه

دوروی: هه سپیداری (المهر):

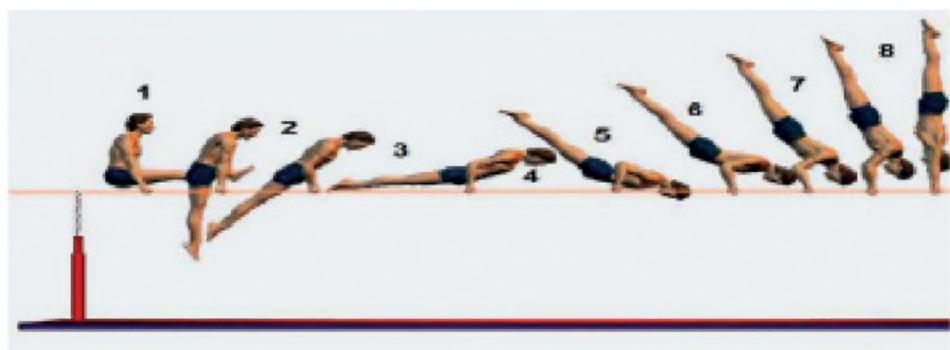
- 1- خو هافیتن ب جوت کرنا هه ردود پییان.
- 2- خو هافیتنا عه ره بی ل سه ره سپیداری.

سیی: سندوق:

- 1- خو هافیتن ب پییت ٹه کری ل سه ره سندوق (دانانا سندوق بدریزی)
- 2- خو هافیتن ب پییت گرتی ل سه ره سندوق (دانانا سندوق بدریزی)

چاری: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقلة و متوازی).

- 1- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لایی پیشنه ده باره گرتنی ب هه ردود و دهستا ← دروستکرنا هیزوكی (مرجحه) و هاتنا خار ژ پیشنه.
- 2- ئامیری ته ریب (متوازی) خو هلاویستن ب هه ردود و بنکه فشان (التعلق الابطی) ← راوہستان ل سه ره ملان. قولوپینک (دحرجہ) ← روینشتن ب ٹه کرنا هه ردود پییان ← هاتنا خار.



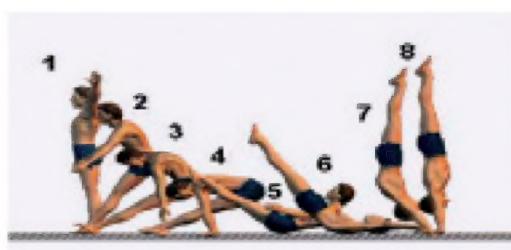
پؤلا يازدى:

ئىكى: بزاقىت سەرئەردى:

1-پىتىاچوون ب قوناغا پىشىنى

2-زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشىنى بۇ نموونە:

(راوهستان) ← تەرازى (مىزان) - قولوپىنىك بۇ پىشىنى ← راوهستان
قولوپىنىك بۇ پىشىنى ← راوهستان ← قرىن (غىسى) ← راوهستان.
قولوپىنىك بۇ پىشىنى ← راوهستان ل سەرەر دەسىن ← راوهستان
كارت ويل (عجلە بىشىرىيە) خۇھاھىتىنا عەرەبى (قىزە عەرەبى).



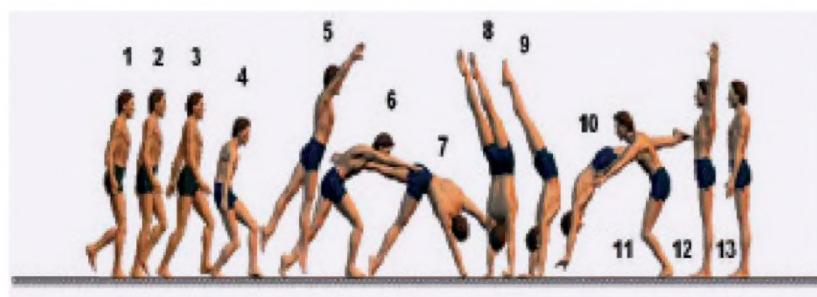
قولوپىنىك (الدحرجە) بۇ پاشقە

دۇوى: ھەسپىدارى (المهر):

بجهئىنانا وان راھىنانان ئەۋىل پؤلا دەھىھاتىن دىگەل زىدەكىنا بلنداھىيا ھەسپىدارى.

سېلى: سندوق:

1-خۇھاھىتىنا سەر سندوقى (دانان سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (3 طبقات)
2-خۇھاھىتىنا ب ھەر دەرى دەسىن (قىزە ئىدىن) دانان سندوقى ب فرەھى ← سى تەخە (3 طبقات)
3-كارت ويل (عجلە بىشىرىيە) دانان سندوقى ب درىزى - ھلاۋىستى (عوقلە) ← زەراندىن ← راوهستان زەراندىن كا بچوپىك بۇ پىشىنى ← هاتنا خار.
ئامىرى تەرىب (متوازى) خۇھلاۋىستىن ب بىنگەشان (التعلق الابطى) ← راوهستان ← راوهستان
ل سەر ملان ← قولوپىنىك (دحرجە) ← لىدانا ھەر دەرى پىييان ب فەكىرى ب رايەلى - زەراندىن بۇ
پىشىنى ← زەراندىن بۇ پىشىنى - هاتنا خار ب نىقىزقىرىن (الهبوط بنصف دورة).



پۇلا داوازدى:

ئيکىن: سندوق:

1- خۇھاھىيەن بەھەردوو دەستان- دانان سندوقى بەرىزى ھەمى تەخىت سندوقى (كافە الطبقات)

2- خۇھاھىيەن بەھەرەبى (القفزه العربى) دانان سندوقى بەرىزى بەھەمى تەخىت سندوقى.

دۇوى: ئامىرى ھلاوېستنى و تەرىپ (عقله و متوازى):

ھلاوېستىا (عقله) نزم ← رېفەچۈون بۇ ھلاوېستىي (گىرتىا ھلاوېستىي) ← جەگىركرنا لەشى زەراندەنەكا بچۈوك بۇ پېشىقە- هاتنا خار.

ئامىرى تەرىپ (متوازى) (خۇھلاوېستىن) بىنگەفسان (التعلق الابطى) ← راودەستان ← ل سەر ملا- زەراندەن- هاتنا خار.

تىبىين:

1- بىچەئىنانا ھەمى پرۆگرامى يارىييان ل دەمى مەشقىرنا تىيمىت قوتا بخانا و خاندۇنگەھان.

2- گوتىنا ياسا و دىرۇڭا جىمناستىكى بۇ قوتا بىيان رۆزىت سرو سەرما ئان ل وان رۆزىن كاودان نەدگۈن جايىن.

پروگرامی يارييا ته پا باسكت بولى بۇقوناغىن حەفتى و ھەشتى و نەھى



پولا حەفتى:

1-گرتنا پى ب ھەردوو دەستان.

2-باسدان ل ئاستى سىنگى دىگەل گرتنا تەپى ب ھەردوو دەستان.

3-يارىكىن ب تەپى (تەپ تەپە) (المحاورە) ل بارى راوهەستانى.



ئەنجامدانا كريارا تەپ تەپى

4-يارىكىن ب تەپى (تەپ تەپە) (المحاورە) ل بارى بزافى.

5-ھافىتنا تەپى بۇ سەلكى (التهديف) ژ راوهەستانى.

6-ھافىتنا تەپى بۇ سەلكى (التهديف) ب ئىك دەست ژ راوهەستانى.

7-يارىكىن ب شىۋى ٣×٣ ل سەر ئىك سەلك.

تىبىينى: راهىنانىت لەشى گەرمىرنى پىدىقىيە وان بزاۋان ۋەگریت كو مفای بگەھىنە باسكت بولى. وەكى لەزاتى ورماھىستان ب ئىك ھەۋماڭ ل دەمى غاردانى ئان ب دوو ھەۋماڭ و گوھورىنَا شىۋى غاردانى ژ لايەكى بۇ لايەكى دى.

پوّلا ههشتى:

- 1- ياريکرن ب تهپى (تهپ تهپ) ل بزاڤى (گوهۇرینا رىئا غاردان و راوهستانى) (المحاوره)
- 2- ياريکرن ب تهپى (تهپ تهپ) ب كارئينانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- 3- ياريکرن ۋەگەريايى (المرتد) ب ھەردوو دەستان ژ راوهستان و بزاڤى.
- 4- راهىنانا بزاڤا ياريکرنى (تهپ تهپ) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاڤا وەرگرتنا تهپى جارەك دى پشتى وەرگرتنا جەھەكى دى ل گورەپانى.
- 5- تهپ ھافىيت بؤسەلكى ب يەك دەست دبزاڤىدا ژلايى راست و چەپى.
- 6- بىنەمايىت ھىرشكىرنى دىزى بەرگريكىندا يارىزانى.



پاسا فەگەمراندى

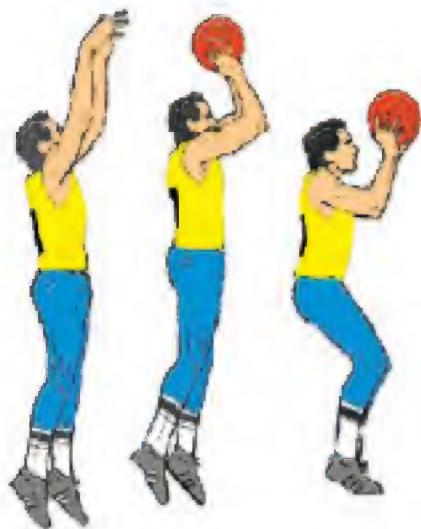
پوّلا نەھى:

- 1- ھافىيتنا تهپى بؤسەلكى ب يەك دەست ژ بزاڤى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
- 2- پاسداندا درىز (المناوله الگويله) ب يەك دەست بؤ يارىزانەكى راوهستانى.
- 3- پاسداندا دويىر ب يەك دەست بؤ يارىزانەكى ل بارى بزاڤىدا بىت.
- 4- تهپ تهپ كىن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانىدا دەرباز بۇونى ژ بەرگريكىنى ب خاپاندىن پشتى تهپ تهپ كىنى) (المحاوره).
- 5- بەرگريكىندا يارىزانى بەرامبەر يارىزانى (بزاڤ بؤ پىشىقە بؤ ھەردوو تەنشستان و پشتى)
- 6- راهىنانا (ھويىر) (تركىز) كو دېرەزەندىدا وى راهىنانييدىا يەوا دايىه يارىزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
- 7- بجهئىنانا يارىيىسا سەلكى.

تىيىبىنى: چەند بابەتكىن يارىيىا باسكت بولۇ و دىرۇكَا وى يارىيى دى دەنە قوتابىيان دكاودانەكىدا كو نەشىن ب شىوهكى كريارى ژ دەرقەي پولۇ بىتە بجهئىنان.



هافیتنا ته پی بُو سه لکی ژ خۆهافیتنا



هافیتنا ته پی بُو سه لکی ژ خۆهافیتنا

پروگرامی یاریبا باسکت بولی (سه لکی) بۇقوناغا ئامادهیي

پولا دهه:



- 1- پىداجونه کا ب لهز ب هەمى جوريت پاسدانى (أنواع المناولات).
- 2- هافیتنا ته پی بُو سه لکی شىۋىرى رەقاندىنى (التهديف الخطائي).
- 3- هافیتنا ته پی بُو سه لکی بەيەكىدەست ژ خۆهافیتن و جەيىت جودا جودا.
- 4- لقانىدا پىيىن جىيەگىر (الارتکاز) ل رىقەچوون و غاردانىيدا.
- 5- لقانىدا ھەردوو پى و دەستان ب شىۋىرى بەرگىرىكىنى (ئىيىك يارىزان).
- 6- راهىنانا ھىرشكىرنى دىزى بەندىرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجوريت كريارائىك و دوو بىرىنى (القطع).
- 7- راهىنانيت جودا جودا بۇ بەرگىرىكىنى ژ دەفه رازونى.
- 8- ھىرشكىنا ب لهز و چەوانىا ھىرشكىرنى (پشتى و ھەرگىرتنا ته پى پشتى تۆماركىرنا خالان و پاسدانى ته پى).
- 9- دانانى پلانا ھىرشكىرنى دىزى بەرگىرىكىنا يارىزانى بەرامبەر يارىزانى و دىزى بەرگىرىكىنى ژ دەفه رى.
- 10- بجهىنانا یارىيە كا ئاسايىلى تەپا باسکت بولى

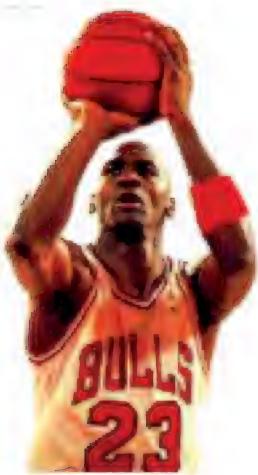
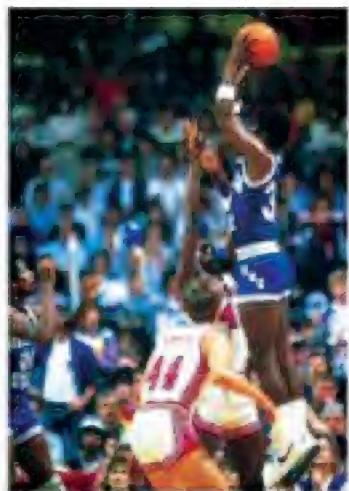
پۆلا يازدى:

- ١-دانان راهىنانيت ركه بهري (منافسه) بۆ بجهينانا هەمى جوريت پاسدانى.
- ٢-هافيتنا تەپى بۆ سەلكى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ٣-هافيتنا تەپى بۆ سەلكى ب يەكدهست ژ خارى پشتى وەرگرتنا دوو پىنگاڤان.
- ٤-بەرگريگرنا تاکە كەسى (الدفاع الفردى) دزى دوو ھيرشكەران.
- ٥-ھيرشبرنا بلهز.
- ٦-بجهينانا يارىيى سەلكى (باسكت بول) دگەل شرۇقەكرنا برگىت ياسايا يارىيى سەلكى (باسكت بول).

پۆلا دوازدى:

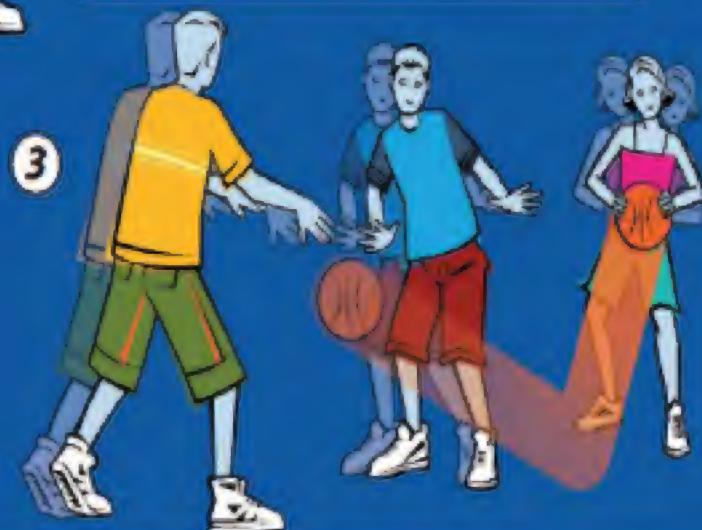
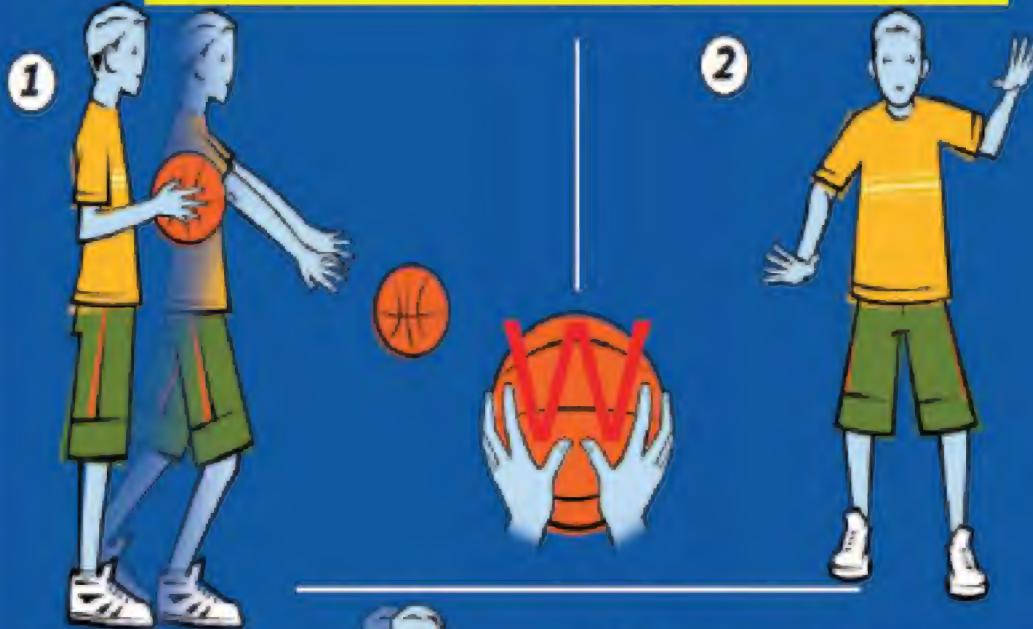
- ١-پىداچوونەكا بلهز بۆ ھەمى جوريت پاسدان و هافيتنى بۆ سەلكى.
- ٢-بەرگريگرنا ژ دەرقەئ (دفاع المنطقة).
- ٣-بەرگريگرنا ئىلک بەرامبەر ئىلک.
- ٤-پلانا ھيرشبرنى دزى بەرگريگرنى ئىلک بەرامبەر ئىلک و بەرگريگرنا ژ دەرقەئ.
- ٥-بەرگريگرنا دزى ھيرشا بلهز (٢ دزى ٣).
- ٦-بجهينانا يارىيى سەلكى (مزاولە اللعبه).

تىپىنى: زىدەكرنا (گۆتنى) برگىت ياسايا تەپا سەلكى و دىرۇكى ۋى يارىيى بۆ قوتابيان بىتە گۆتن ل رۇزىت سار و سەقاىى نەگونجاي.



هندەك ژ جۆریت ھاقیتنى بۆ سەلکى

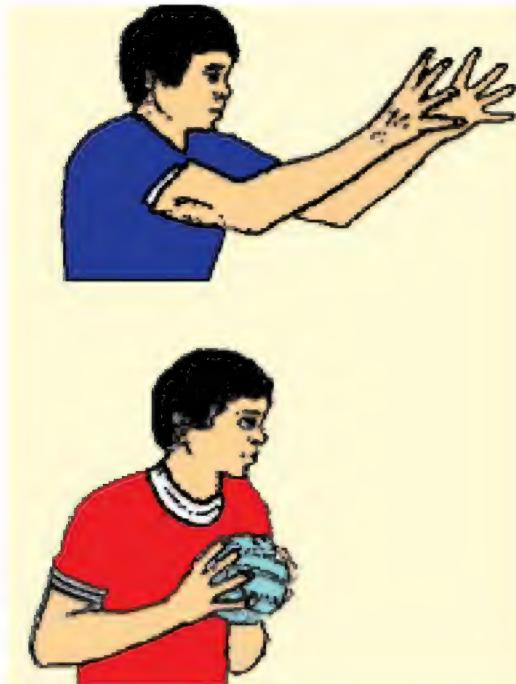
پاس دانا چه گه ریایی - بلوک - چهوانیا ته پ گرتني



پروگرامی یاریبا ته پا دهستی

پولا حهفتی :

۱- وهرگرتنا (گرتنا) ته پی ب هه ردوو دهستان راوهستان و زیده لفینیدا.



۲- پاسدان ژ هنداف سه ری ب یه کدهست ل لفینی.

۳- هافیتنا ته پی بؤ گولی ژ هنداف سه ری ل لفینی.

۴- جو ریت راهی نانیت لیکدای (مرکبه) بؤ هه می بنه ما ییت سه ری.

۵- بهرگریکرن ژ ده فهرا (۶- چونه ، ۱-۵).

۶- راوهستانا گؤلچی.

۷- شر ۋە كرنا هندەك ژ برگیت ياسا يبا ته پا دهستى.

۸- بجهئینانا ياریيە کا ئاسايى.

پۇلا ھەشتى:

۱- راهىنانا لىكداى (مرکبە) بۇ بىنەمايىت دەسىپىكى.



۲- راهىنابۇ بەرگرىكىرنا تاكە كەسى.

۳- راهىنانا وەرگرتەن و ھافىتتەن بۇ گولى دگەل

ھەبۈونا بەرگرىكىارى (مدافع).

۴- پلانا ھىرشكىنى ب كوم (۳-۴، ۲-۴).

۵- شرۇفەكىرنا ھندەك بىرگىت ياسايى.

۶- بجهئىنانا يارىيەكى ئاسايى.

پۇلا نەھى:

۱- ھافىتتەن بەپى بۇ گولى دگەل خۇ ئىخستنى و بەرچاف وەرگرتەن فىربۈونا راهىنانا نىمە ب نىمە

(التدريج).



۲- ھىرشكىرنا بىلەز.

۳- راهىنانا لىكداى بۇ ھەمى بىنەمايىن دەسىپىكى.

۴- مەشقىكىرنا گۆلچى.

۵- پويىتە پىيدانى زىدەتىر ب پلانا بەرگرىكىنى و ھىرشكىنى ل يارىكىنى ل نىيەڭگۈرەپانى.

۶- پويىتە پىيدان ب ھندەك بىرگىت گىرنگ يېت ياسايى.

۷- بجهئىنانا يارىيى.

پروگرامی یاریبا ته پا دهستي بۇ قوناغا ئامادهىي

پۇلا دەھى:

۱- مەشقىپىكىرنا گۆلچى دروستكىرنا ئاستەنگا نزم لەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطىء-الصد العالى).



۲- ھافيتنا تەپى بۇ گۆلى ژ كۈزىيەت لايى راستى وچەپى (زاویە اليمىن واليسار).

۳- ھافيتنا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتنا تەپى ژ پاسەكا درىز.

۴- راهىئانا بەرگىرىكىن (دروستكىرنا دىوارى رەخا و بلند).

۵- پاسدان ژ نافبەرا دوو يارىزانال لەقىنا بلهز پشتى ھافيتنى بۇ گۆلى.

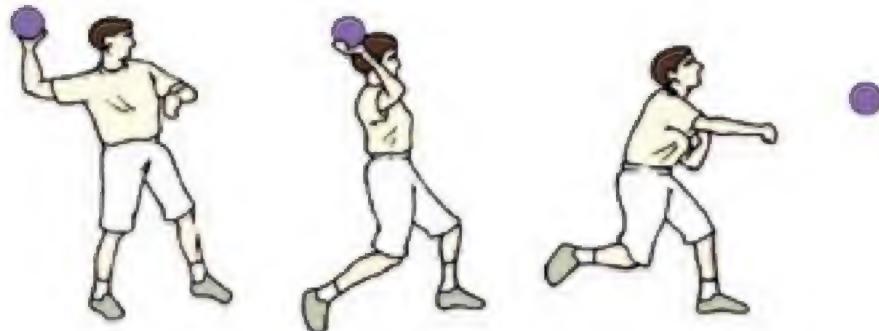
۶- بەرگىرىكىن (۲- دىزى ۳) بەه بۇونا يارىزانەكى ھېرىشىبەر ل سەر بازنى.

۷- شرۇفە كرنا ھىندهك بىرگىت ياسايى.

۸- بجهئىانا يارىيى.

پۇلا يازدى:

۱-پاسدان پشت سەرى ل ناۋىبەرا دوو يارىزانا



پاسدانان تەپى ژ پشت سەرى

۲-راھىنان مەشقىپىكىندا گۆلچى.

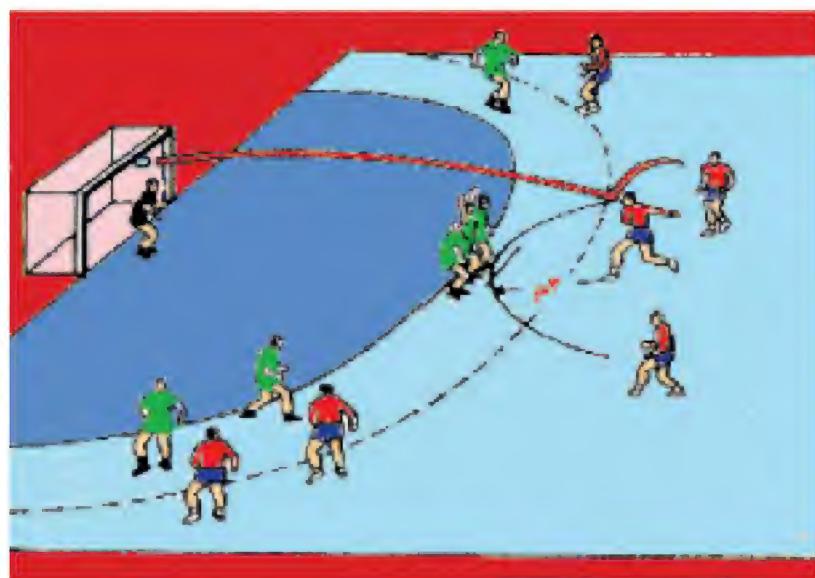
۳-پاسدان ژناۋىبەرا دوو يارىزانىت ئىك و دووبىر ل پىش گۆلى پشتى ھافىتنى بۇ گۆلى.

۴-لىدانان سزا (لىدانان ۷ مەترى)

۵-ھىرшиبرنا بىلەز ژلايى يارىزانانقە ب ھەبۈونا يارىزانەكى بەرگىيەر.

۶-ھافىتنان تەپى بۇ گۆلى دىگەل خۇ ھافىتنى بۇ سەرى ب دانانان رايەلەن (عارضە) ل بلنداهىيى ئىك مەتر وشىست سانتىمەتر (۱,۶۰)م وھافىتنان تەپى بۇ گۆلى ژ سەرىيە.

۷-بەرگىيەرن ژ دەفەرا (۲-دەرى-۴) ب ھەبۈونا يارىزانى جەھگىر (ارتکاز) ل سەر بازنى.

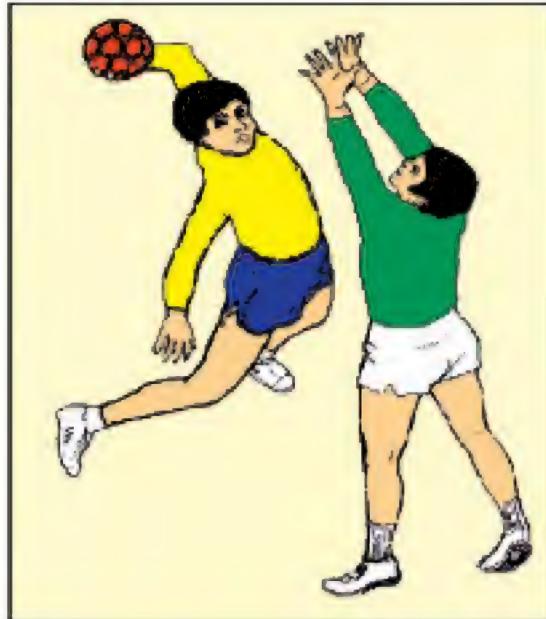


۸-شىرقەكىندا ھىنداك بىرگىيەت ياساىي.

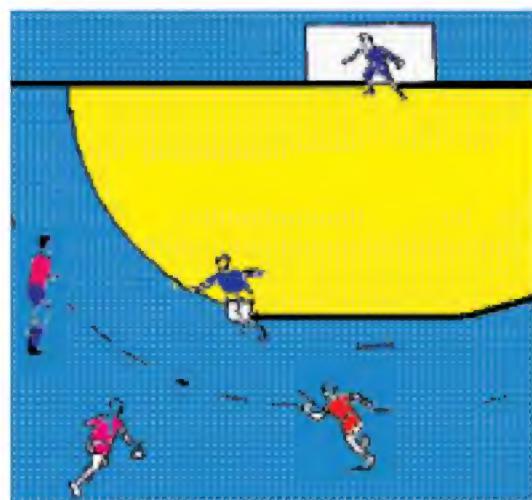
۹-بەھئىنانا يارىيەك ئاساىي.

پۇلا دوازدى:

- 1-پاسدان دگەل خۇھافىتنى ل ناۋىبەرا دوو يارىزانان (لەپىن بۇ ئىك لا)
- 2-ھافىتناتەپى بۇ گۆلى دگەل خۇھافىتنەكا بلند، بلنداهىيىا رايەللى (عارضە) ۲م و ھافىتناتەپى بۇ گۆلى ژسەرىيە.



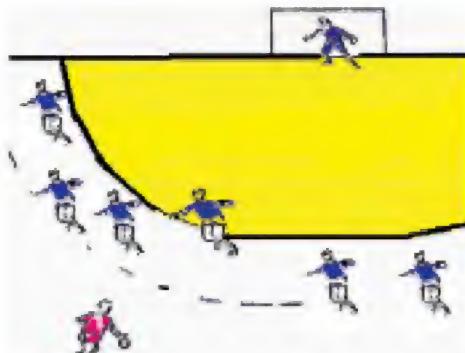
ھافىتناتەپى بۇ گۆلى دگەل خۇھافىتناتا بلند



3-ھىرلىكىنە بلهزب سى يارىزانان.

٤- هىر شىبرنا بلهزب سى يارىزانان دژى يارىزانىن بەرگرىكەر.

٥- بەرگرىكەرن ل گۆرەپانى (٦- دژى- چونه)



٦- لفىن و هىر شىبرنا (١-٥)

٧- يارىكەرنا ئاسايى.

٨- شرۇقەكىرنا هىندهك ژ برگىن ياسا يا تەپا دەستى.

**پروگرامی یاریبا ته پا ۋۇلى بۇلى
بۇ قوناغىن حەفتى وەھەشتى و نەھى**

پۇلا حەفتى:

1-ھنارتنا (سېرف) (الارسال) ل ژىرۋە (بەرامبەر)



ھنارتنا سېرفى ل ژىرۋە

2-پاسدان (مناولە) بۇ پېشىقە ل سەر سەرى.

3-پېشوازىكىن (استقبال) ژ سېرفى ب ھەردوو باسکان.

4-ھندەك پلانىت سادە وەكى لەقىنا یارىزىنان دناف گۆرەپانىدە.

5-يەرىكىن (اللعبة).

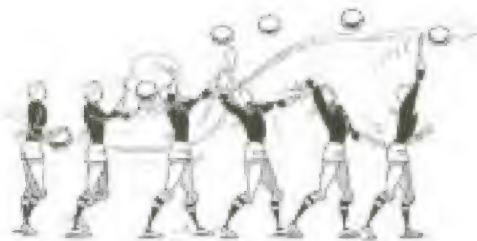
6-شەرۇفە كىرنا چەند بېرىگە يېئن ياساىيى (قانون) یارىبا ته پا ۋۇلى بۇلى.



پۇلا ھەشتى:

1-دۇوبارەكىرنا كارزانىيىت پېشىقى بەھەرەت (المهارات الأساسية السابقة).

2-ھنارتنا سېرفى (الارسال) تەنسى.

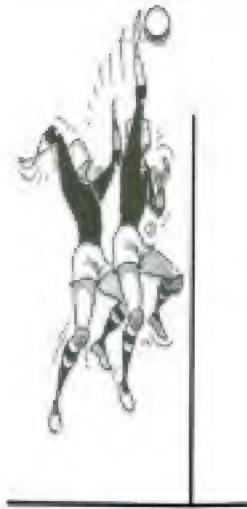


3-پىدانا كارزانىيىت تاكە كەسى يېت پېدۇقى (المهارات الفردية الضرورية)

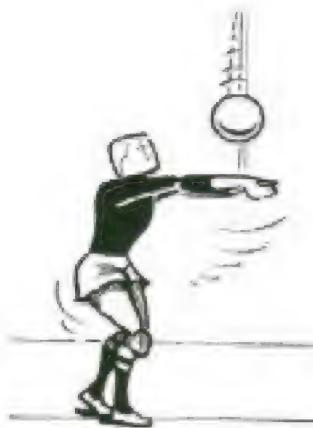
4-فېرەكىرنا لىپداناب ھېز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبۇونا بەرگرىيىن (بلوك).

5-يەرىكىن و شەرۇفە كىرنا چەند بېرىگەت ياساىا (قانون) یارىيى.

پوّلا نه هى :



- 1- دووباره كرنا چهند كارزانىيٽ پىشىٽ.
- 2- جه ختىرن ل سه لىداناب هىز (الكبس) وبه رگرى (بلوك)
- 3- فيركرنا هيرشبرنى (الهجوم) ل بارى بلند ونزم.
- 4- هنارتنا سيرقا رهقاندى (الارسال الخطأي).



- 5- چهند پلانىٽ به رگريكرنى (بعض الخطط الدفاعية) وهيرشبرنا ساده.
- 6- ياريكرنن (اللعب).

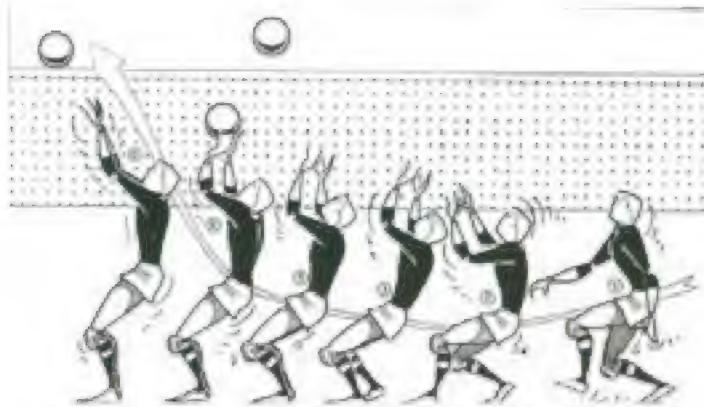


تىيىنى: ل دەمەكى كو دەرفەت نەبىت بۇ وانىٽ كريارى. دەپەت مامۆستا چەند بابەتىئن سادە ژ ياسايىٽ و دىرۇكى يارىن. ژبلى وان بابەتان ئەۋىن پىشىٽ هاتىنە گۆتن بۇ قوتابيان.

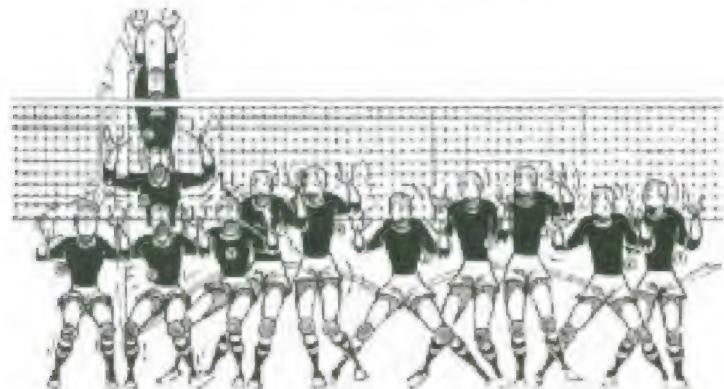
پروگرامی یاریبا ته پا ۋۇل بۇلۇ بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

- ١- دووبارەكىرنا چەند كارزانىيىت پىشىي.
- ٢- پاسدان بۇ پشتىقە (المناوله الخلفيه).
- ٣- بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العالىه).



٤- بهرگىرييا دىيوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو يارىزان يان سى یارىزان (دفاع الفردى الجماعى).



- ٥- يارىكىن دگەل شرۇقەكىرنا ياسايا (قانون) يارىيى ب درېئىزى.
- ٦- بهرگىرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بهرگىرييا ئىكسەر ل سەر تورى.
- ٧- ھىرشكىن (الهجوم) ب ھەمى جۇران بۇ لايى چەپى وىئى راستى- لىدىانا ب ھىز (الضربة الساحقة).
- ٨- پىته دان ب پىشوازىيى ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەھاندىن (التوصيل) بۇ يارىزانى بلندكەر (الرافع) و لقىن بۇ بارەكى دى.

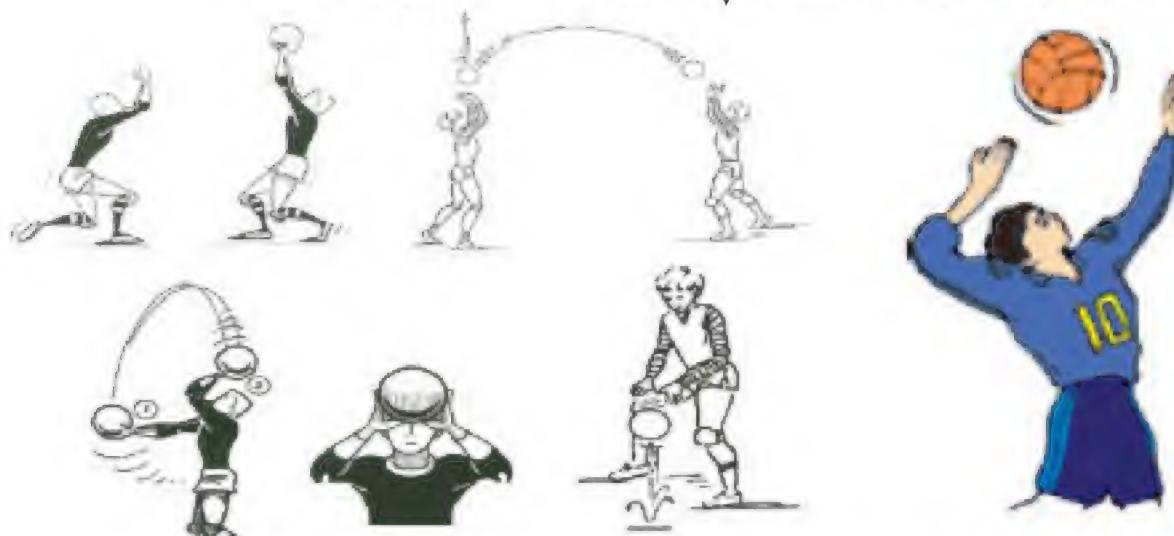
پۇلا يازدى:

- 1- بلندرىكىن نىزم (الرفع الواطئ).
- 2- لقىندا دروست ب مەرەما پەركىنلا قاالتىييان (التغطية) ل دەمىر ۋابۇونا ھىلا پېشىيىز بەرگەرىكىن (بلوك).
- 3- زەرەندا تەپى ب فەرىن لىسەر ئەردى (غطس).
- 4- بەرگەرىكىن (بلوك) ب سى يارىزانان (الدفاع الجماعي).
- 5- پلانى بەرگەرىكىن ھەۋپىشىك - بەرگەرىيىپا پاشىيىن و پېشىيىن و رەخا.
- 6- ھېرېشىرنى دەملىدەست (الهجوم السريع).



پۇلا دوازدى:

- 1- بلندرىكىن كفانەيى (الرفع المقوس).
- 2- يارىكىن - بەرگەرىكىن (الدفاع) ب ھەمى جۈران - ھېرېشىرن (الهجوم) ب ھەمى جۈران.
- 3- بەرددە وامبۇون ل كىريارا كارزانىيىت بىنەپەت (المهارات الأساسية) ل يارىكىن.



تىپىنى: ل وى دەمىر كۈ ماوه نەبىت بۇ وانا كىريارى. دەپتىت ما مۆستا بابەتىن ئەكادىمىي يېت سادە ۋ ياسايىن و دىرۋەكا يارىيىن (تارىخ اللعبه) شەرقەتكەن بۇ قوتاپىان.

پروگرامی گوره پان و مهیدانی بۇقۇناغىن حەفتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەفتى: 1-غاردان ماويىت كورت

ماويىت نافنجى



جەن خۇ بىگە رابون و غاردان ئامادىبە

دەستپىكى غاردانى (زاغ دان 5×5 م)
غاردانا پۇستەي (دانەقە و وەرگىتن) 4×50 م).

غاردان ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تکنیك) ئاستەنگ بلندى (30 سىم، 50 سىم).

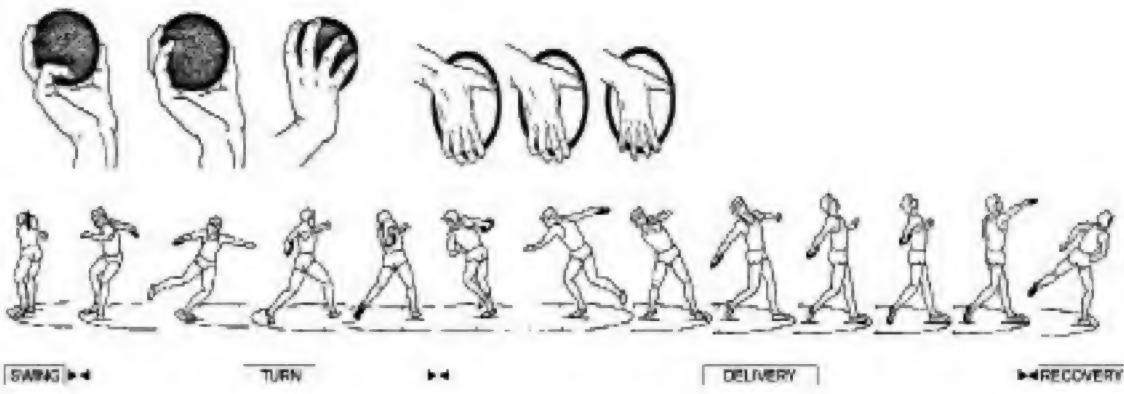


ماويىت كورت

2-پالدان و ھاقيتن:

پالدانا پارسەنگى (قىنف الثقل) فيئركرنا پالدانا پارسەنگى بچويك و سىقك.

فيئركرن و پالدانا پارسەنگى ژراوەستان (الپبات) و راھىنان ل سەر ھاقيتنى تلىپى (رمى القرص) (ب كارئينانا بازنا لاستىكى ياسقك). و ب كارئينانا چەند راھىنانەكان و راھاتنا بەراھىي بۇ لەقىنى.



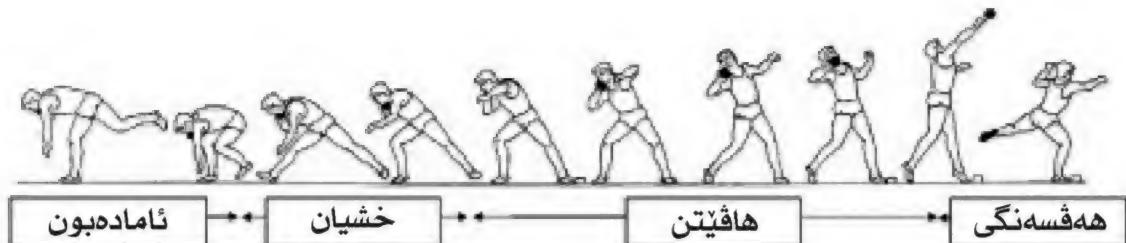
SWING

TURN

DELIVERY

RECOVERY

هافیتنا تلپی



پالدانان پارسه‌نگی

۳- خو هافیتن:

أ- ئىكگاۋى ب رىكا هلا ويستىن و ب كارئىنانا مەودايى غاردانان تمام.



ب- خو هلا هافیتنا بلند - ب رىكا زىنى (سرجى).



تىيىنى: شروقەكرنا ياسايىا وان يارىييان ئەويت قوتابيان وەرگرىن ب شىوه‌كى گشتى.



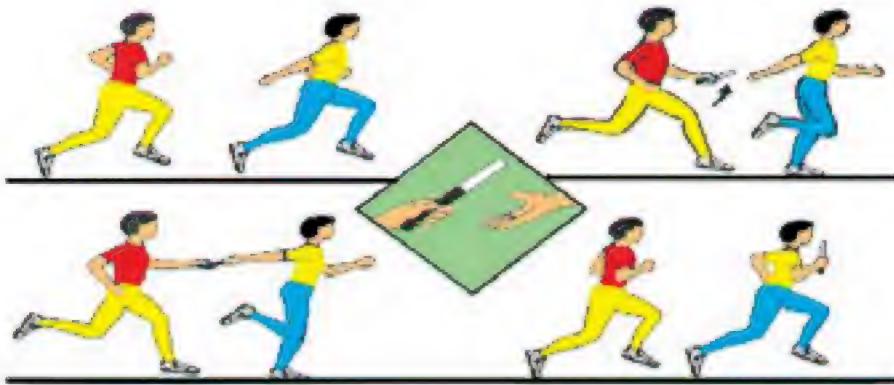
پۇلا ھەشتى:

- 1-غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكىندا غاردانى درېز ب رىكا رىقەچۈون وغاردانى زىدەيە.
- 2-غاردانى بلهز: مەشقىرن ل سەر گەشەكىندا لەزاتىيى ب رىكا غاردانى پۇستەي (٤٠٠×٤م).
- 3-غاردانى ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپېكىن ھەتا ئاستەنگا دووئى بىلندىيى ٥٦سم.
- 4-پالدانى پارسەنگى: فيركرنا قوتابىان ل سەر رىكا فەگۇھاستنى (خشاندىن پىيىن پاشىيى).
- 5-ھافىيتنى تلپى: رىكا لقىنى دىگەل تلپى.
- 6-ئىكگاۋى: ب كارئىنانا غاردانى تمام و (جەخت) كىن ل سەر رىقەچۈون ل ھەواى.
- 7-سېكگاۋى: فيركرنا چەند راھىننانان ل يارىيى سېكگاۋى.
- 8-خۇ ھلاقىتنى بىلند: ب كارئىنانا رىكا زىنى (سرج) ب ٩ پىنگاۋان.
- 9-خۇ ھلاقىتنى ب دارى: راھىننان ل سەر ھەلگىتنى دارى و غاردان و سىياربۇونى ب شىيۇي لقىنى.

پۇلا نەھى:

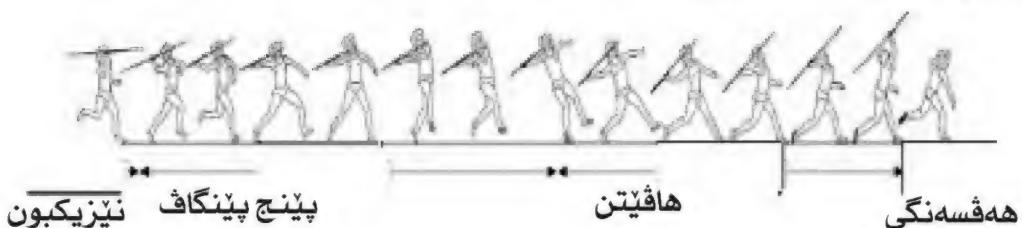
1- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- أ-غاردان ئاستەنگ ب دەسىپىكى رۇينىشتىنى بۇ مەھۇدaiي (١١٠م) بۇ قوتابىيەت كور بىلندىيى (٨١)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىيەت كىچ مەھۇدaiي (١٠٠م) وسى ئاستەنگ و بىلندىيى ٧٦سم.
- ب-غاردانى پۇستەي ٤٠٠×٤م



2- ھافىيتن:

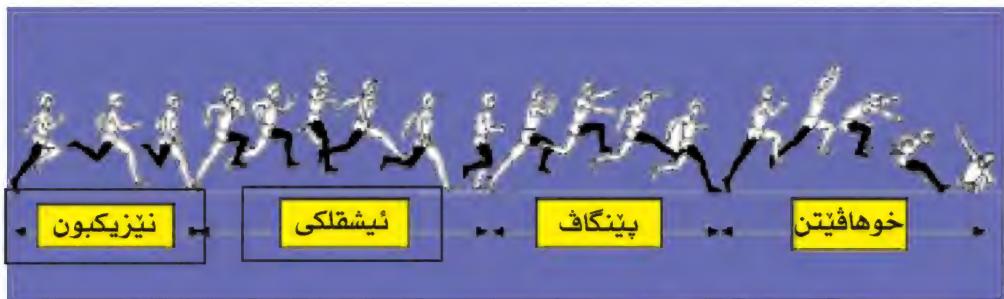
- 1-ھافىيتنارمى: راھىنائىت گشتى و ب تايىبەتى شىيۇي ھۆنەرى يىھافىيتنارمى.
- 2-ھافىيتنى تلپى: ھافىيتنى تلپى ژ لقىنى.



٤- خوھاھيٽن:

أ-ئىكگاھى: رىكا رىقەچوونى ل ھەواي ئىك پىنگاھ ونىھ.

ب-سىگاھى: بتنى بۇ كوران.



ت-خوھاھيٽن بىلند: خوھاھيٽن ب شىۋىي زىنى (سرجى).

پ-خوھاھيٽن ب دارى: بتنى بۇ كوران.

پروگرامى گورەپان و مەيدانى

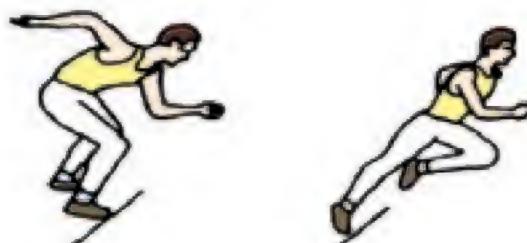
بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

ا-غاردان ئاستەنگ ٤٠٠ م

أ-غاردان ژ دەسپىكى نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندىنا (ضبط) پىنگاھان بۇ زانىن بىلندىيى ئاستەنگى (٩١ سم) ٥.

ب-غاردان ژ دەسپىكى بىلند (راوهەستىيى) بۇ مەودايى دەستنىشانكىرى (١٧) پىنگاھ.



بارىت لەشى ژ دەسپىكى بىلند

٢-ھاھيٽنارمى:

أ-راھىنانا تايىھەت بۇ ھاھيٽنارمى جاھتكىرن ل سەر پىنگاھىت پالدىانى.

ب-ژراوهەستانى چەسپاندىنا (ضبط) پىنچ پىنگاھىت ھاھيٽنارمى.

ت-ژ غاردانى چەسپاندىنا پىنچ پىنگاھان.



۳-سیگاھی: پینگاھیت نمره ب نمره بو چەسپاندنا ئىشقلکى (عجلە) ھەر پینگاھەك جودا دھىتە كرن.



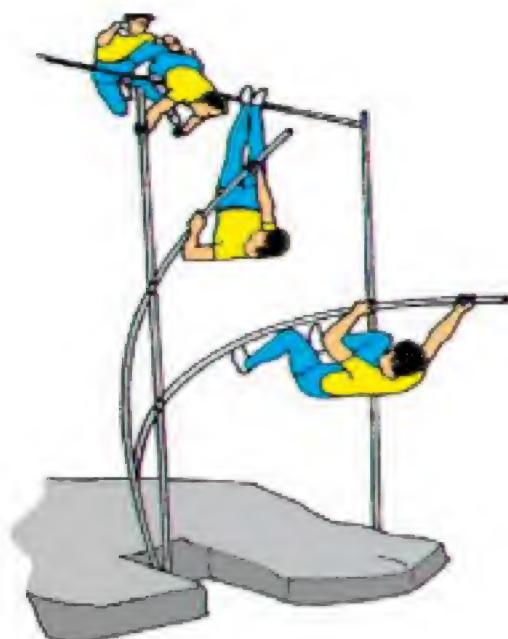
٤-خۆھلەفىنابىند ب رىكا (فسبورى)

ج-دەرباز بۇون ل سەر رايەلەپا (عارضە).

ب-رابۇون

أ-مەودايى غاردانى

٥-خۆھلەفىتناب دارى: بىتى بو كوران و راهىنانى ل سەر ھەلگرتنا دارى خۆھاھىتنى وغاردان ب دارى.



پولا يازدى:

۱-غاردانا ۴۰۰ م ئاستەنگ.

أ-غاردانا دەستپىئىك راودستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندىندا پىنگاڤان بۇ زانىن بلندىيا ئاستەنگى (۹۱م).

ب-غاردانا دەستپىئىك ژراودستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندىندا پىنگاڤان.

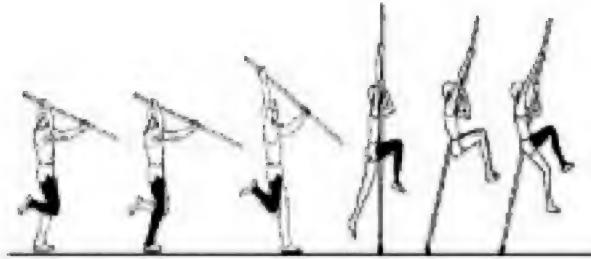
۲-سيڭاڤى: جەختىرن ل سەر پىكىفە گرىدان دنابىھە را ئىشقلكى و پىنگاڤان و پىدانا راھىنانىت تايىبەت بۇ گەشەكرنا هېزى.

۳-خۇ ھلاقيتىنابىندى:

پىكىفە گرىدان ل نابىھە را مەودايى غاردانى و رابوون و دەربازبۇون و چەسپاندىندا كۆزىيىن نىزىك بۇونى.



٤- خۆ ھاڤیتتا ب داری:



مهشقرنا خۆ ھلاقیتتا ب داری



- ا- ھلگرتن و غاردان ب داری.
- ب- دانا داری (داری خۆ ھلاقیتتى دناف سندوقا رابوونىد).
- ت- خۆ ھلاویستن ب داری خۆ ھلاقیتتىقە جەختىرن ل سەر ھەردوو باسکان بۆ خارى بن.

پۆلا دوازدى:

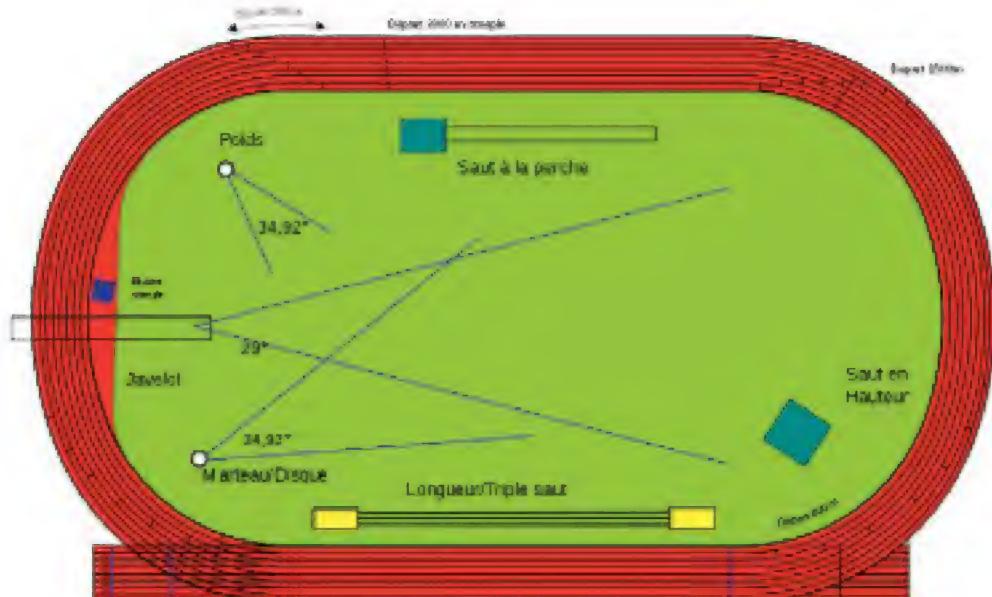
- ا- دووبارەگىرنا وان وانا ئەھىيەت ل پۆلا يازدى وەرگرىتىن ب لەز.



۲- دانا پروگرامی مهشقکرنی ب ساناهی ب شیوی بهريکانا و ياري بو همبلزارتنا قوتابيان.

۳- شروقہ کرنا ياسايا ياريبيان ب سادهبي.

تیپینی: شروقہ کرنا نہ کاديمی (نظری) ب سادهبي ل ياسا و ديروکا ياريبياندا ل دهمه کی کو ماموستا فان بابهتان بو قوتابيان بیڑيت کو ماوی وانا کرياري نهبيت.



شیوی ياریگه‌ها گورهپان و مهیدانی

پروگرامی یاریا ته پا پیں (فوتبول) بۇ قوناغا حەفتى وەھەشتى وەھە



پولا حەفتى:

- ا- گریلکرنا تەپى (ریقەچوون ب تەپى)
- ا- گریلکرن ب خیچەکا راست.
- ب- گریلکرن و زققىن ب تەپى.
- ت- گریلکرن و لادان.
- پ- گریلکرنا و راودستانىدا تەپى (ب پشكا ژ ناھدايا پىي و رویي پىي) (وجه القدم).



پاسدان:

- ا- پاسدانان سەر ئەردى (ب ناھدايا پىي).
- ب- پاسدانان سەر ئەردى (ب رویي پىي).
- ت- پاسدانان نزم (ب ناھدايا پىي).
- پ- پاسدانان نزم (ب رویي پىي).
- ئەو پاسدان ل راودستانى و پاشى ل لەپىن بىتە دان.





۳- راوه‌ستاندنا ته‌پی ئان راگرتنا وئ (الاخماد)

- أ- راگرتنا ته‌پی ب بنی پی.
- ب- راگرتنا ته‌پی ب تبلیت پی.
- ت- راگرتنا ته‌پی ب رانی.
- راگرتنا ته‌پی ژ راوه‌ستیانی زیده‌یه پاشی ژ لفینی.



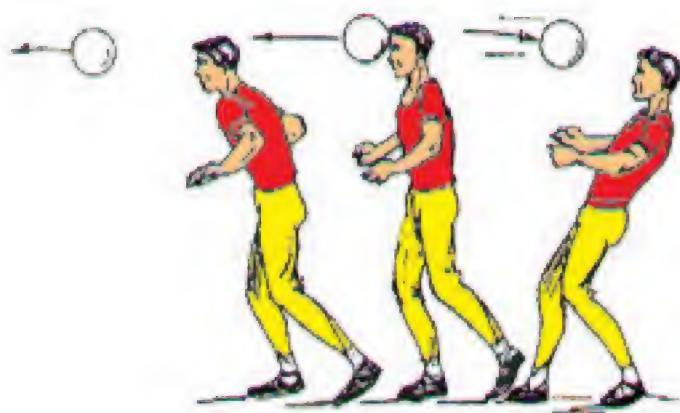
راگرتنا ته‌پی ب رانی



راگرتنا ته‌پی ب ژنافادایا پی

۴- لیدانا ته‌پی ب سه‌ری:

- أ- لیدان ب پشکا پیشله یا سه‌ری (لیدان ب نافچاوان ل راوه‌ستیانی پاشی ل لفینی).
- ب- لیدان ژ روینشتنا دریز و روینشن ل سه‌ر چار گه‌هان.
- ت- لیدان ب سه‌ری ژ خو هافیتنی (ژ راوه‌ستیان پاشی ژ لفینی).
- ۵- یاریکرن دگه‌ل کورته شرۆفه‌کا ساده ژ یاسایی.



پۆلا هەشتى:

- أ- گریلکرنا ته‌پی.
- ب- گریلکرنا خارو ۋىچ (ملویه).
- ت- گریلکرنا ب زیده‌کرنا له‌زاتىي.
- پ- گریلکرنا ب خاپاندن.
- ج- گریلکرنا و راگرتنا ته‌پی.
- ح- گریلکرنا و زۇرۇندان ته‌پی.

۲-پاسدان:

ا-پاسدان ب رویی پیّ.

ب-پاسدان ب پشکا ڙدھرڻهی پیّ.

ت-پاسدان ب پشکا ڙنافدا یا پیّ.

۳-لیدانا تهپیّ ب سه ری:

ا-لیدان ڙپراوهستایی.

ب-لیدان ڙ روینشتنی.

ت-لیدان ب دریڙ بونون ل سه ر پشتی.

پ-لیدان ڙ خو ھافیتنی.

ج-لیدان ڙ روینشتنی فرین بؤ پیشنه.

۴-راگرتنا تهپیّ (الاخماد)

ا-راگرتنا تهپیّ ب پیّ.

ب-راگرتنا تهپیّ ب رانی.

ت-راگرتنا تهپیّ ب سینگی (ل لفینیّ تیتهدان)

۵-گوکرن (لیدان بؤ گولی) ب هه می جوئیت ویچه.

۶-یاریکرن و شرۆفه کرنا یاسایی و (۲۰ خوله ک یاری).



لیدان ب رویی ڙدھرڻهی پیّ

پولا نه هی:

۱-گریلکرنا تهپیّ.

ا-گریلکرنا و پاسданا خشاندی (ل سه ر ئه ردی)

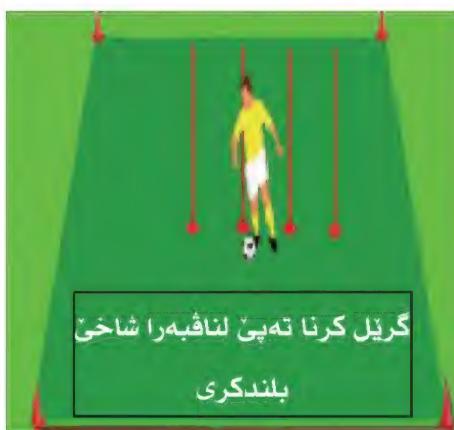
ب-گریلکرنا و پاسدانان نزم.

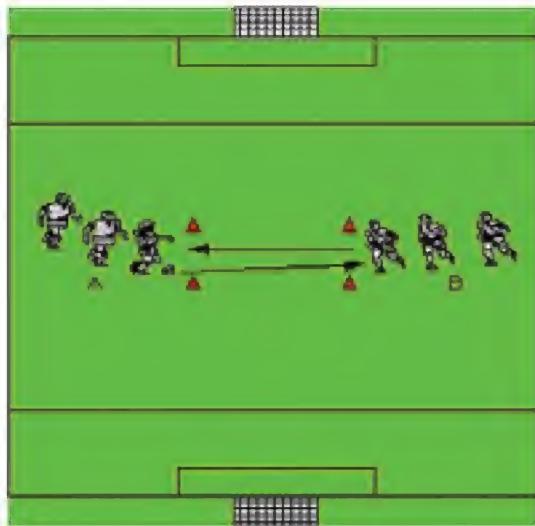
ت-گریلکرنا و راگرتنا تهپیّ (اخماد الکره).

پ-گریلکرنا ل نافبه را (که سی دروستکری) (شواخ).

ج-گریلکرنا ولیدانا گولی.

ح-گریلکرنا و پاسا دریڙ و بلند و نزم.





۲-پاسدان:

أ-پاسا سه رئه ردی ل نافبه را دوو یاریزانان.

ب-پاسا سه رئه ردی ل نافبه را سی یاریزانان.

ت-پاس ولیدانا گولی (ئیکسەر).

ج-پاس و گوھورپینا ئاراستە گرنا پاسى.

ح-پاسا دریز و بلند ژ کوژى (الزاویە)

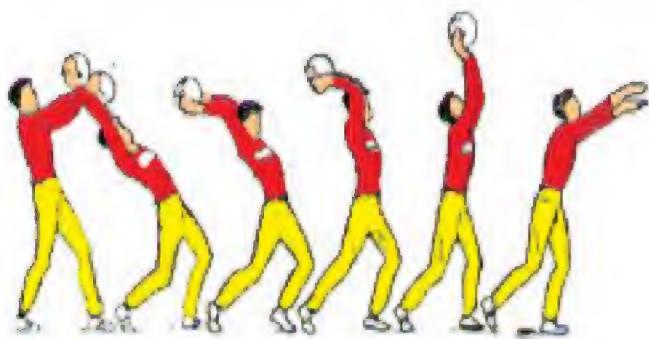
۳-لیدانا تەپى ب سەرى.

أ-لیدانا تەپى ب سەرى بۇ گولى.

ب-لیدانا تەپى ب سەرى و پاسدان بۇ یاریزانە گى دى.

ت-بپینا تەپى ب سەرى ل نافبە را دوو یاریزانىت دى.

پ-لیدان ب سەرى ل دەمى ھافىتنا لاي (رمىھ جانبىھ)

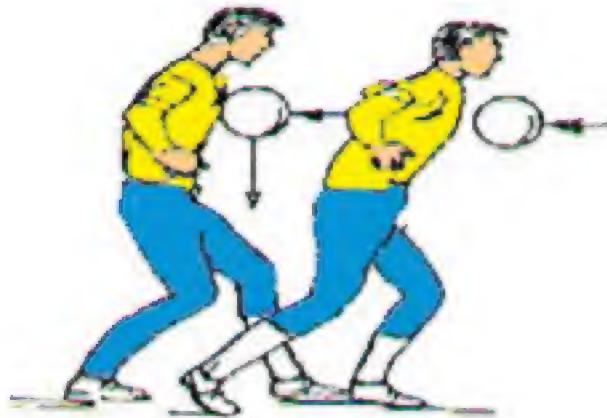


پروگرامی یاریبا ته پا پی ی بۇقوناغا ئاماذهىي

پولا دەھى:

1-گریلکرن (الدحرجه)

- أ-گریلکرنا تەپى ب پشكا ژناڭدایا پىيى و پاسدان بۇ ھەۋالى خۆ ب پەھنىيا پىيى.
- ب-گریلکرنا تەپى ھىيىدى و پاش گریلکرنا ب لەز ژەدرەفەي پىيى.
- ت-کونترولکرنا تەپى ب ئىيىانا خارى بۇ ئەردى گریلکرنا ھىيىدى ب ھەردوو پىيىان.



2-پاسدان:

- أ-پاسدان ب روپىي پىيى بۇ ھەۋالى خۆ (ھەۋالى وى دى تەپى راوهستىنىت ب روپىي پىيى و دى پاسى دەتە ھەۋالى خۆ ب روپىي پىيى).

- ب-سى یارىزانان دوو تەپە يېت دگەل و دى پاسان دەنە ئىيىك دووو بەرددوام.
- ت-لىدانا تەپا گریلکری ب شىۋىي پاسدانان بلند.
- پ-گریلکرن و پاسدانان تەپى ب ژەدرەفەي پىيى.

3-لىدانا تەپى ب سەر:

- أ-دروستكىن بازنهكى ولېدانا تەپى بۇ ئىيىك ژ ھەۋالىت خۆ بى كوتەپە ب ئەردى بىكەۋىت و دېقىت چاۋىت وان دەۋەكىرىبىن.

- ب-راوهستان ب شىۋىي دووو رىيىزى ئىيىك ل دويىف ئىيىك (بەرامبەر ئىيىك دووو). يارىزانى ئىيىك ژ رىيىز دى ھەۋىتىنلا لاي (رمىيە جانبىيە) ھەۋىت بۇ يارىزانى ئىيىك ل رىيىز دووو ب ۋى شىۋەھى ل بلندترىن خال دى تەپى ب سەرلى لېدەت ل خۆ ھەۋىتىنيدا.

- ت-لىدانا وى تەپى ئەواز ھەۋىتىنلا لاي دەھىت ب سەرلى و بلەز بۇ گۆلى.

٤- راگرتنا ته پی:

أ- راگرتنا ب همه جورانقه (پیی - ب رانی - ب سینگی) باشی گریلکرنا ته پی.
ب- راگرتنا ته پی ب همه جورانقه پاشی لیدان بؤ گولی ب لهز.

٥- بريينا ته پی:

أ- لادانا هه فرکی (مزاهمة الخصم) بؤ بريينا ته پی ل دهمی گریلکرنا ته پی ژلایی هه فرکیقه.
ب- بريينا ته پی ب خو خشاندنی (الشطح).

ت- پالدانا هه فرکی ب ملي بؤ دویر ئیخستنا وی ژ ته پی و بريينا ته پی ژ هه فرکی.

٦- پلان:



أ- پلانا (بدھقی و وھرگره) (٢-١)

ب- پلانا ۋان باران:

١- كورته (كۈزى)

٢- ھافيتنا رەخان (لا)

٣- دروستكرنا دیوارى (بو يارىزانىت بەرگر)

٤- يارىكىن دىرى دیوارى (بؤ يارىزانىن ھىرىشىبەر)

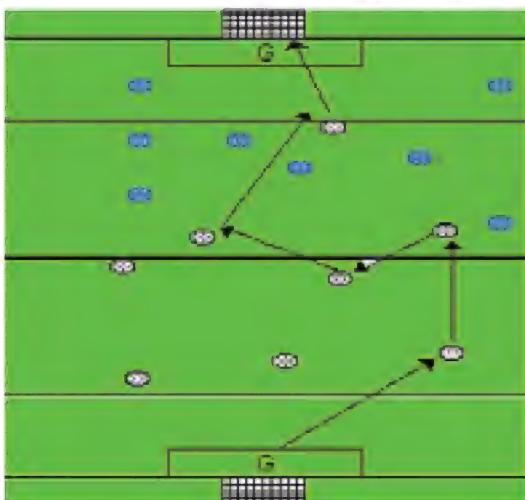
ياسايىت يارىيى:

أ- شرەۋە كرنا ياسايى ب شىۋى ئەكادىمى بؤ قوتابيان.

ب- كريارا هىندهك ژ بارىت ياسايى ب تايىبەتى بەندىت (١٢-١)

ت- يارىكىن دوو گولى ب شىۋەكى تازاد.

پ- يارىكىن دوو گولى ب مەرجەكى (وهكى كوب بتىنى پىيىن چەپى ل ته پى بدهن)



يارىكىن ب دوو تىمان

پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

أ-گرىلكرنا پىچا وپىچ ل ناۋىبەرا (شاخص) پاشى لىدانا تەپى بۇ گۈلى بۇ ناۋىدايا پىي (لىدان بۇ ناۋ گۈلا بچىك).

ب-گرىلكرن پاشى پاسدانا بلند بۇ ھەۋالەكى يان بۇ خالەكى.

ت-گرىلكرن پاشى گوھۇرینا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژەھرەقەي پىي و جارادى بۇ گرىلكرنا ناۋىدايا پىي)

پ-گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي و ب شىۋىي بەريكانا پوستەي دنالىبەرا چەند تىمەكاندا.

٢-پاسدان:

أ-پاسدانا گورت ل سەر ئەردى.

ب-پاسدانا بلند.

ت-پاسدانا كفانەيى.

ج-يارىكىن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دىزى دوو يارىزانان گەل يارىزانەكى دى كەن دەگەل وئى كومى بىت ئەوا تەپە دەگەل.

ح-پىنج يارىزان دىزى پىنج يارىزانىت دى ل ناۋ گورەپانەكابازنەيى. يارىكىن ب سەر و لەشى و ھەردە دوو پىييان بىي كەن تەپە ب كەقىيە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەي چەند جارا بقىيت ل پەپى بىدەت. ھەر وەسا يارىزانەك دشىت دوو جاران يان زىدەت ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بىكەت. (yarizani مافى ھەي باسلىقىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەقىقە بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئى نەمەنلىقىت دى خالەكى ژەستىدەت.

پلان:

ا- دئئه رکی یاریزانان هیته شرۆفه کرن ل دویش پلانا دارشتی ب شیوه کی گونجای دگه ل شیانیت یاریزانیت ئاماده یی. هه که شیانیت قوتابیان دبلند بن پلانه کا پیشکەفتی بۆ بیته دانان وەکو $(1 + 2 + 4 - 4)$ ئان $(3 + 2 + 4 + 1)$ ئان ییت دی.



پلانا ۴-۳-۴



پلانا ۴-۴-۲

ب- پلانا گۆلچی ل یاریت چەسپای وەکی لیدانا ئازادیا یا ئیکسەر و نه ئیکسەر کو نیزیک بیت ژ گۆلی.

ت- تئیکرنا ۋالاتییا.

4- چالاکییت گۆلچی:

ا- گرتنا تەپی.

ب- بەرنگارکرنا تەپی.

ت- پالدانان تەپی.

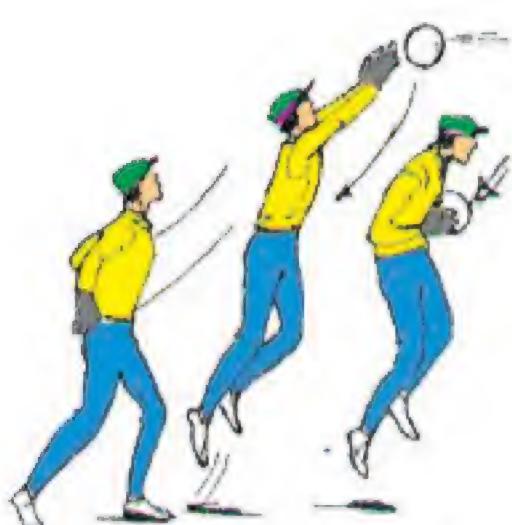
پ- گریلیکرنا تەپی.

ج- كەتن ل سەر ئەردی.

5- ياسا و ياريکرن:

ا- شرۆفه کرنا ياسايى.

ب- ياريکرن ل دوو گۆلاب تەپا پىي.



پۇلا دوازدى:

ا-لىدان بۇ گۆلى:

أ-راھىنانىت كونتrolكرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب-ئىنان وبرن(مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت-ودرگرتنا تەپى ژ كورنهى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ-پلانا (بدەقى و ودرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

ـ-راھىنانىت يارىكىرنى:

أ-يارىكىن ب تەپا پىيى دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچوپىك دگەل ھەلگرتنا ھەقىلى خۇ (يارىزان دى ھېنە گوھورىن پشتى ھەر خولەكەكى).

ب-بەريكانا پوستەى ل ناقبەرا چار تىمان گرەلكرنا تەپى ل ناقبەرا (شاخسا) ل دويىف وان مەرجىت مامۆستا ددانىت. پاشى زقىرىن ل دوور (شاخسا) وپاشى يارىزان دى تەپى ھافىت بۇ ھەقىلى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگرىت (اخماد) دى خالەكى ودرگرىت.

ت-يارىكىن ب تەپى ل يارىگەھەا بچوپىك ب مەرجەكى لەقىن دەقەگوھاسىستان بن ب شىۋى خۇ ھافىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىييان.

پ-بەريكانە ل ناقبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىۋى بازنهىي دى راوهستىت يارىزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجەكى كوتەپە نەكەقىتە ئەردى. ئەو تىما كوتەپە ل دەف بەمینىت دى سەرگەفتى بىت. دشىن ئەو تىما كوتەپە لىدەت ياسەرگەفتى بىت.

ج-پۇل دى ھېتە دابەشىرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھېتە دانان ل دوييراتيا (٥٠) مژ يارىزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمىي فىتك بىتە لىدان يارىزانى ئىكى دى دەرگەقىت بۇ تەپى ئەو يارىزانى يەكەم جار تەپى لى بەدەن دى خالەكى ودرگرىت.

ح-پۇل دى ھېنە دابەشىرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوهستىن.

ل دوييراتيا (٣٠) مژ يارىزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ھېتە دانان. دەمىي فىتك هاتە لىدان يارىزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرگەقىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرەلکەت بۇ لايى يارىزانى دووئ ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوهستىنەت ل پىش يارىزانى دووئ ژ گروپا خۇ ئەو يارىزانى يەكمجارتەپى راگرىت (يەممەد الکرە) دى خالەكى ودرگرىت.

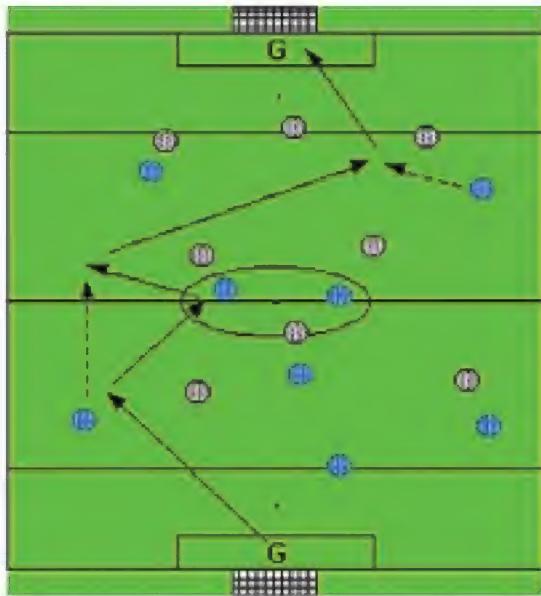
خ-ھەر تىمەك ژ (٨-٥) يارىزانان پىك بىت و يارىييا تەپا پىيى بىن ل يارىگەھەا بچوپىك ب مەرجەكى دەقىت ل سەر چار گەھان بچن و روپى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجەكى بىت وان بۇ پىشىقە بىن و دەستىت وان بۇ پاشقە بىن).

۳-یاسا و یاریکرن:

ا-شرۆفه کرنا یاسا یا یاریکرنى.

ب-یاریکرن ب تەپا پىى ل دوو گۆلان.

تىيىنى: دېيىت چەند بابەتىن ئەكادىمى زىيەنە ئەكادىمى زىيەنە ۋە ئەكادىمى زىيەنە دان بۇ قوتابىان ل دەمى كو بار نەيى گونجابىت بۇ وانىت كريارى.



يارىکرن ل نافبەرا دوو تىمان

چەوانىيا داناندا نمرىت وانا پەروردادا وەرزشى

ماموستايىن بىسپورى پەروردادا وەرزشى يى بەرپرسىيارە ل چەوانىيا داناندا نمرىت وانا پەروردادا وەرزشى كو دېيىت ب شىۋاژەكى زانستى و هوير نمرە بىنە داناندا. داكو قوتابى بىرىسىتى بگەھنە مافى خۆ. باشترين شىۋاژ ل دويىش سىستەمى نوى يى خاندىنى بقى شىۋوھى نمرە تىنە دابەشكىن.

يەكەم:

(۱۵) نمرە بۇھەلسەنگاندىنى، ئەھەنگىنى، ئەھەنگىنى، ئەھەنگىنى دابەشكىن.

(۵) نمرە بۇنەھاتن (الغيابات) و پشکدارى دوانىيىدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بەرگ.

(۵) نمرە بۇ چالاکىيەت گشتى كو پىكھاتىنە ژ پشکداريا تىيمىت وەرزشى و تىيمىت دىيدەقانى و دروستكىن بە لاقۇكىيەت وەرزشى ئان بۇ قوتابىيەت وەرزشقان يېت سەركەفتى دوانىيەت دىدا ئەف (۱۵) نمرە بۇ (۴۵) روزىت ئىيىكى) ژ دەۋاما ھەر كورسەكىنە.

دوووه:

(۲۰) نمرە بۇ ئەزمۇونا تىيورى (نفرى) ژوان بابەتىيەت كوب تىيورى دايىنە قوتابىان

سییه م:

(١٥) نمریت دی ههرب وی شیوی ئیکنی هینه دابهشکرن بەلی بۆ (٤٥ روژین دووی) ل دهوما کورسی دووی.

چاره:

٥٠ نمره بۆ ئەزموننا (کریاری) (عملی) کو حەفتیەکی بەری ئەزموننیت نفیسینی (تحریری) ئانکو حەفتیەکی بەری ئەزموننیت دوماهیا وەرزان دی هینه بجهئینان ب وان کارزانی و چالاکیت کو ب کریاری داینە قوتابیان.

هەکە قوتابیەک ژفان ئەزموننا پاشی کەفت ئان مولەت ھەبورو. چېدبیت ل رۆژین ئەزموننا ل دویف خشتهی دوان رۆژاندا ئەزمون پى بىنە کرن. دا بى بار نەبیت ژنمران.

ئەو تۆمارىيەت پىدىقى كۈمامۇستايى پەروەردا وەرزشى بەرھەقىكەت

1- تۆمارا كەل و پەلىت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىق رىئنماييان:

تۆمارا كەل و پەلىن نەگوھور -أ

تۆمارا كەل و پەلىن كوب لەز ژكار دكەقىن -ب

2- تۆمارا تىمېت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىقەتگەھىن دىدەقانى.

3- تۆمارا چالاكييەت وەرزشى يېت ناف قوتابخانى (بەريكانا پۇلان -قىستەقلا قوتابخانى)

4- تۆمارا چالاكييەت وەرزشى يېت ژدەرە (بەريكانىيەت وەرزشى دگەل قوتابخانىيەت دى و گەشت و گوزارى).

5- تۆمارا دىقىچۇونا رۇزانە بۇ قوتابيان.

6- تىينوسا پلانى (دفتر الخطة)

ھەروەسا مامۇستايى پەروەردا وەرزشى ئەقىت خارى رىئك بىخىت.

1- پلانا سالانە ل دەسپىيکا سالا خاندىنى.

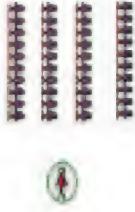
2- خىتى بەريكانان بۇ پۇلا (سباقات الصنوف) ل تابلوىي ئاگاداركرنا بىتە ھلاوىستن.

4- نېيىسىن و بەرھەقىكىندا راپورتە كا سالانە ل دوماھيا سالى كۆ بىتە بلندىرىن بۇ رىقەبەرييا چالاكييەت وەرزشى ودانەيەك بۇ رىقەبەرييا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتىيا بىسپۇرى كۆ سەرپەرشتىيا قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مىنىت. دەقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە و پىشىيار دى تىدا ئىنە رۇونكىن.

پلان روزانه

بهره‌هه قکرنا وانا پهروهدا وهرزش

پول: **ئارمانجىت تايىبەتىيەت وانى: پىشوازى ل تەپا قۇلى بولى**
 ھز مارا قوتاپىيان: **ئارمانجىت گىانى: ھەستىكىرنا قوتاپىيان ب سەركەفتىن.**
 دەم: **ئارمانجىت كارزانى پىدىقىنە قوتاپىي بىزانىت چەوا پىشەوازىيا تەپى بىكەت.**
 (الفصل): **مېزروو: ژمارا وانى:**

ھەلسىنگاندىن	ھەلسىنگاندىن	ھوبىن ب كارئىنای بۇ بجهىننانا ئارمانجا وانى	ناقەرۇكا فيركرنى و شارەزايى	لە	لە
بجهىننان ژلائى قوتابىانقە			راوهستان- رىقەچوون- غارданا ھىدى ل دورماندورى يارىگەھى دگەل بجهىننانا چەند راھىنانەكابۇپى وباسك و ناقەنگى ھەر دگەل غاردانى پاشى رىقەچوون و دوماھىن راوهستان	خۇگەرمىرن 5 خۆلەك	
بجهىننان پاستقەكىرنا خەلەتىان			راوهستان- چەماندىناباسكان- بلندكىرنا وان بۇ سەرى- چەماندىناباسكان - درىزكىرنا وان بۇ پىشە - چەماندىناباسكان ئىنانە خارا باسakan (ب 6 ھز ماران) راوهستان (ب ھەتكىرى) چەماندىن و درىزكىرنا چۈكى (ب دووژماران) راوهستان ب ھەتكىرى كەمەرگىرن زقاندىنافەنگى بۇھەردوول (ب 4 ھز ماران). بىۋاھەملىدەست (حركە مفاجىھ) بەرۋەزىنىشانى- مامۆستادى نىشانى دەت بۇلایمى كوقوتاپىي بەرۋەزىنىشانى بىكەنە غار	راھىنائىت لەشى 8-7 خۆلەك	
ھاندىن قوتاپىيان بۇ بجهىننانا دروست			راوهستاندىن قوتاپىيان ب شىۋەھەمى مامۆستايى بىبىن وپاشى شرۇقەكىرنا كارزانىي (پىشوازىلىت پاۋۇلى بۇلى) پاشى بجهىننانا ژلائى مامۆستايىقە پاشى قوتاپىيان- 1- دەستىت وان دنناقىيىكدا بن. 2- تەپەب باسakan بىتتە لىدان ب پەتىريا پېشقا باسakan. 3- چەماندىناجۇكان. 4- پىھەكىرىن.	چالاکىيەت فيركرنى 8-7 خۆلەك	
پاستقەكىرنا خەلەتىان و ھاندىن بۇ بەرىكەنانان			دايەشكىرنا قوتاپىيان بۇ 4 تىمەت وەكھەف ب شىۋەھەكى كۆھەر تىمەك جۈرەكى كارزانىيا بجهىننەت و ماوه ماوه جەن وان بىتتە گوھۇرىن داكو ھەر چار تىم ھەمى كارزانىيا بجهىنن.	چالاکىت پراكتىكى 15 خۆلەك	
چەختىرن ل سەر پىنگىرىي ب رەھۋىتى بلند			پىدانى يارىيەكابچوپىك كۆ خزمەتا كارزانىيەت پىشىي بىكەت. راوهستان ورىقەچوون پاشى راوهستان ماوه بۇ وەرگىرتنا نەھەسەكاكويىر پىشى خافكىرنا زەقلىكاب بجهىننانا ۋى كارى بۇ چەند جارەكەن ھەتا قوتاپىي بىزقىرنە بارى ئاسايى ل دوماھىن گوتاپى دەشىمى وەرزشى (وەرزش رەوشت) و زقىرىن بوج ناف بۇلى دگەل مامۆستاي	خافكىرن 5 خۆلەك	

پلان سالانہ

پيدقييه ماموستاي په رهدا و هرزشی ده سپيکا سالا خاندنه کا سالانه به قوتا بخانا خو دانيت
دا په يرهو بکهت و کاريٽ و ل دوييف و پروگرامي بيت کو برگيٽ و ڦفان پيٽ تيٽ:

پلان سالانه پا په روردا و هرزشی

بؤ سالا خاندڻي ٢٠ - ٢٠

نافرمان‌های

نافہ قوتا خانہ

لہ کہم: ناریگہ ۵

۱- پاراستنا پاریگه‌ها با سکت بولی و قبولی بولی دووباره کیشانا خیچا و رهنگرنا وی.

۲- درستکرنا چاله کی یو پاریسا ٹیکگا فی

-5-

دو و هم: کهل و یه لین و هرزشی

قوتابخانامه پندتی ب فان کهل ویهل و نامیریت و در زشی همه یه.

سیہم: حالکت و دشی ل ناٹ قوتا خانہ:

کہ بُنکھاتھے:

۱- جھیلنانا وانا ل قوتا خانه ل دویوث بلانه کا دار بسته بشوہ که؛ استانه.

۲- جهئانا تیمیت و ۵۰ زش، بیت بولان بیه جهئانا حالاکت ده، فهی بوله.

^۳- جھیلانا، یو، و سمن، بلندک ناٹالا، کو، دستان.

چارم: چالاکیت و هرزشیت در قهی پولی:

- ۱- بجهئینانا یاریه کا دوستانه دگه ل قوتا بخانه کا دی و تیمیت و هرزشی.
- ۲- پشکداری ل به ریکانیت فه مری ل نافبه را قوتا بخانان ژلایی ریقه به ریبا چالاکیت و هرزشی و دیده قانی دهی، ه بریقه برن.
- ۳- پشکداری ل هه می بیرهوری و ناهنگیت نیشتمانی و نه ته و دی.
- ۴- پشکداری ل هه می خولان ئه ویت ژلایی ریقه به ریبا چالاکیت و هرزشی دیده قانیقه دهینه بریقه برن.

پنجم: قیسته قلا قوتا بخانی:

ل دوماهیا هه می چالاکیت و هرزشی ل ناف قوتا بخانی پید فییه مامؤستایی په رو هدا و هرزشی قیسته قاله کا و هرزشی یا مه زن ئه نجامت ده. ئه ف قیسته قاله ل روزه کانیشتمانی ئان نه ته و دی بجهتیت و قی به رنامه ب خو قه بگریت.

- ۱- بجهئینانا یاریت دوماهیی ل نافبه را پولان.
- ۲- بجهئینانا یارییه کا هه قالینی ل نافبه را دهسته کا مامؤستایان و قوتا بیان ل ئیک ژیار بیان.
- ۳- هنده ک یاریت دلخوشکه ر (الفعالیات الترفيهیه).
- ۴- باشتربیت هه که سه میانیت قوتا بیان بینه گازیکرن و ب سه ر په رشتیا ئیک ژوان بیت.

تیپینی:

- ۱- ئه ف پلانه (۴) دانا ندی هیته نقیسین ده سپیکا سالا خاندی و بقی شیوه دیتیه دابه شکرن:-
 - دانه یه ک بوسه ر په رشتیا بسپوری.
 - دانه یه ک بوریقه به ریبا چالاکیت و هرزشی و دیده قانی.
 - دانه یه ک بوریقه به ریبا قوتا بخانی.
 - دانه یه ک بوسه مامؤستای ب خو.

- ۲- ل دوماهیا سالا خاندی پید فییه مامؤستا را پورته کی بنقیسیت کو تیدا ب دریزی دیار بکه ت کا ژفی پلانی چ نه هاتیه بجهئینان و ئه گه ران دیار بکه ت.
هر ب وی شیوه ب (۴) دانان بیت و بیته به لافه کرن بولایه نیت په یوه ندیدار و هکول به راهیی مه دیار کری. دا کو بول سالا داهاتی ئه ویت ماین ل دویف چوون بول بیته کر نبؤ بجهئینان.

په رنامه و چالاکیت په روهردا و هر زشی

بەر نامی بەھەرەتی (الاساس) دایەشکەن بە سی حۆران ئەھۆزی ئەھەقە:

۱- به نامه بنهادتی (الاسار) به نامه قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پىكھاتىيە ژ پروگرامى بېرىارداي يى خاندىنى ل قوتابخانان كۆ دواناندا ئەف جۆرە چالاكيە دى ئىينە خاندىن كۆ وانى دياركىرين لدويف خشتى حەفتىيانە يى قوتابخانى و پىدەفييە كۆ ھەمى قوتابى خويىندكار پشىدارىي تىدا بىكەن. بىتى ئە و نەبن ئەھۋىت راپۇرتا پزىشکى ھەين ژېر ھەر ئەگەرەكى كۆ پىدەفييە بىنە بە خشىن. ئانكۆ پترييَا ئان سەرجەمى قوتابىيان و خويىندكاران پشىدارى ئان چالاكييان دىن كۆ رىئزا وان ژ (95٪) زىدە تىرە.

مهرهم ژفي به رنامه‌ی ژي گه هاندنا خزمه‌تیييه بؤ قوتابيان کو ناستي وان يي نافنجييه ل روئي چالاكىيٽ بزاڤى. لهوما نهف جوّره چالاكىيٽ دئ بشيوه‌كى بن کو نهف جوّره قوتابيه بشىئن فير بن ب ساناهى و بى تارىشە.

٢- برنامی هلبیارتیانه و دلخوشه (البرنامی الاختیاری و الترویجی)

نهف به‌رنامه دی ژدهرفهی وانیت خشتی حهفتیانه بیت وهمی کتان دی فهگریت به‌لی بشیوی
هه‌لبرارتیانه. ئانکو زوریپا قوتاپیان نه چار ناکهت کو پشکداریی تیدا بکمن.

بەلى دەرفەتىت دەدەت كۆهەمى قوتابى پشکدارىيى ل ۋان چالاكييەن بىكەن. كۆ دگۈنچىت دگەل شىان وەھەزىت وان.

زېدەيە ل دويش ۋان چالاکىيەن بەريکانىت ناقبەرا پۇلان تىئىنە بجهەينان ئان ھەر بۇ دەم بورىنىٰ و خوشىي چالاکى تىئىنە كىن نەكۆ بۇ بەريکانان. بۇ بجهەينان چالاکىيەت ھەلبىزارتىيانە و بدەستقە ئىينانسا ساخلهتىئ ساخلهمىيٰ و لەشى. كۆ لقان جۆرە چالاکىيَا بدەستقە دەھىن.

ل قوتا بخانىن سەركەفتى بەر نامى تايىبەت بۇ قان چالاکىييان تىينە رىكخستان بشىوهكى كۆ رىزا نىزىكى (٩٠٪) قوتا بى پشىدارىي تىيدا بىكەن وھەكە دشىاندا بىبىت ئەف رىزە زىدەتلى بىت ئەفە نىشانە كا بھىزە بۇ كارتىكىرنا قان چالاکىيە ئەف جۇرە چالاکىيە ب تمامكەرىن چالاکىيەت بىنەرەت ئان چالاکىيەت وانىيەت قوتا بخانى تىينە دانان. ئانكۆ ب زەقىيەكى تىينە ھەزىمارتن بۇ بجهىيانا ئەو چالاکى و كارزانىيەت لەقىن، ئەمۇت ل وانىت وەزىش، قوتا، فەر بۇونىز، ھەتا ب كە بارى بشىوهكى؛ لەتە ئەن حامىدەت.

۳- به نام حافظه، پهلو

ئەف بەرئامە يى تايىبەتە ب بىزارا ل روپى بجهىنانا بزاقان ھەروەسا ئەف بەرئامە يە دى ل دويىش حەزى بىت و بۇ ھەمى قوتابىيىان بىت پشکدارىي بىكەن. ئەف بەرئامە يە يى تايىبەتە ب تىمەت وەرزشى يېت قوتابخانى. كونوينەراتيا قوتابخانى دكەن. ئانكۈ ئەف بەرئامە يى بەرىكانايە و بتىنى (10%) رىزا قوتابىيىان پشکدار ب تىدا دكەن.

ئەركىن مامۇستايى پەرەردا وەرزشى ل دويف رىنمايان

1- دەسپىكى سالا خاندىنى پىدىفييە پلانەكى بەرھەقىكەت داكو ب درىزىيَا سالا خاندىنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاکى و بەرىكانىيە قوتابخانان و دنابىچەرەپۇلان ئەف پلانە ب (14) دانان دھىيەتە ھەقىكەن بىتە هنارتەن بۇ سەرپەرشتىيَا بىسپۇرى ورىيچەبەرىيَا چالاکىيەت وەرزشى و دىدەقانى ورىيچەبەرىيَا قوتابخانى و وىنەك ژى بۇ مامۇستايى بخۇ. بۇ ل دويفچۇونى.

2- پىكئىنانا تىمەت وەرزشى بۇ ھەمى يارىييان ل دەسپىكى سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەقىكەن و بەرىكانە ل ناۋىبەرا وان تىنە بجهىئىان. ل دەسپىكى ھەيچا چىرىيَا دووئى دى بەرەدەوامبىت ھەتا دوماھيا ھەيچا نىسانى دەھەمى سالىت خاندىنىد.

3- بەرھەقىكەن و پاراستنا يارىگەھەين قوتابخانى و تەمەنەرەن كىيم و كاسىيان و دووبارە بۇياغىرنا خىچىت گورەپانى.

4- بەرھەقىكەن تۆمارىيەت وەرزشى كۇ ژلايى سەرپەرشتىيار و رىيچەبەرى قوتابخانىقە تىنە پىشكەنин و مامۇستا بەرپرسە ژكىيم و كاسىيان. كو پىكەتىنە ژفان تۆماران:

أ- تۆمارەكە تايىبەت ب تىمەت وەرزشى يېت پۇلان و ھوبان ل دويف جۇرى يارىييان بەرنامى ھەيچانە كو تىدا بەرىكانە و دەھەنى بجهىئىانى تىدا بىتە دىياركەن.

ب- تۆمارا (أ-ب) بۇ كەل و پەلىت وەرزشى دگەل تىببىنە رىنمايىت تايىبەت ب تۆماركەن و ژنافېرنا كەل و پەلا پېشى ب سەرەقە چۈونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزارتىي قوتابخانى) بۇ يارىيەت بىريار ل سەرھاتىيەدان دگەل رىكخستنا خىشى يارىيەت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزارتىي قوتابخانى بجهەئىنت ب درىزىيَا سالا خاندىنى.

پ- تىنۇسا بەرھەقىكەن وانان وپلانا كارى سالانە. ھەر وەكول بىرگە (2) ئامازە پېدايى.

ج- تۆمارا دىدەقانى و رەبەران كو ناۋى پىشكەدارا و پىشەنگان تىدا دھىيەتە تۆماركەن دگەل كومبۇن و خىچەتگەھان كو پىشكەدارىي تىدا دىكەن.

خ- پىكئىنانا لىزنا وەرزشى و دىدەقانى ژ قوتابييان بۇ دلىيابۇون ل رىكخستن و بجهىئىانان پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشىكەن راپۇرتهكى ل دوماھيا سالا خاندىنى دەربارەي دەستكەفت و كارى ھاتىيە بجهىئىان ئاستەنگ و ئارىشىت ھەين تىدا دىياربكەت. دگەل پىشكەشىكەن پىشنىيارا و چارھسەرىيا ئارپىشان. ئەف راپۇرته ب رىكا رىيچەبەرىيَا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتىيارى ورىيچەبەرىيَا چالاکىيەت وەرزشى و دىدەقانى بکەت.

راهینانیت لهشی (التمارین البدنیه)

راهینانیت لهشی پیکھاتینه ژ زنجیره کا راهینانان ددهنه یاریزانان یان قوتابی و خویندکاران ب مه ره ما گه رمکرن و بهره هفکرنا پتربیا زه قله کین لهشی. هر و هسان بؤ بهره هفکرنا گه هو زه قله کان بؤ کارکرن و ریکھستنا کو ئهندام و نه فهس و کو ئهندامیت خوینی.

پیدقییه راهینان ژییت ب ساناهی ده سپیکه وون داکو زه قله کیت لهشی قوتابی و خودیندکاران ب سه رخو قه تین بؤ وان چالاکییان ئه ویت ددویقدا بجهدئینیت دابه شکرنا راهینانیت لهشی ل دویف ئارمانجان.

راهینانین لهشی ل دویف ئارمانجان بقى شیوه تینه دابه شکرنا:

۱- راهینانین بنه ماپین گشتی.

۲- راهینانیت ئارمانجیت تایبەت.

۳- راهینانیت بەریکانان.

۱- راهینانیت بنه ماپیت گشتی دوو ئارمانجیت هەین.

أ- ئارمانجا وەرارا پشکیت لهشی.

ب- ئارمانجا کارزانیت لقینی.

أ- ئارمانجا وەرارى: ئارمانجیت وەرارى (ھىز- نەرمىا زه قله کان و وەرارا سروشى هەمى پشکىن لهش جوانى و پىيكىا بەزۇن و بالا).

ب- ئارمانجا کارزانیت لقینى: فىر بۇون ئان راھاتن ل سەر جۆرىن کارکرنا ھەقپىشك ل ناقبەرا کو ئهندامیت دەمارا و زه قله کان ب رامانە کا دى کو ل ھەر راهینانە کى ھندەك زه قله کار دەن و ھندەك زه قله کار ناکەن. دا یارىزان بشىن كونتىرولى ل سەر ۋى يارى بکەت دا درەنگ ھەست ب وەستىيانى بکەت وئە و زه قله کىن کو ل ھندەك راهینانان پیدقى ب کارى وان نەبىت بشىنى دویر پاگرى (عز) و بكار نەئىنى.

۲- راهینانیت ئارمانجا تایبەت: ئەف جۆرە راهینانە مفای دگەھىنتە ھەمى جورىت يارىت وەرزشى وبشىۋى وان ماۋى وى ل سەر جۆرىت يارىيى ئان لقىنا وى را وەستىنىت و ئەوا پیدقى ژ لهشى و بزاقى. بؤ نمۇونە يارىزانى غار دانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پىيى ھەر ئىك جۆرە کى راهینانا تایبەت پیدقییه و ئەوا راهینانا (ھىز) ئەوا تىيە دان بؤ يارىزانى ھە لگرتنا ئاسنى حياوازىيىا ھە دگەل وى راهینانا (ھىز) ئەوا تىيە دان بؤ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- راهینانیت به ریکانان: ئەف جوره راهینانه ل بەریکانین راهینانیت ب گوم تىئىنە بجهئىنان ب ئەگەر اچەند كەسان ل ئىك دەم و پىكەن ھندەك جاران بۇ ھندەك راهینانان بۇ ۋىشى موزىك دگەل ب كارتىت داكو زىدەتريا يارىزان فيرى بجهئىنانا بن ب ئاستەكى بلند ل روپى دروستى و چوانىيىا بجهئىنانى.

دابەشىرنا راهینانان ل نېرىنا كارتىكىرنىدا

مەرمى ۋەقى دابەشىرنى بۇ راهینانان چەوانى و چەندى ئىكسەرا كارتىكىرنى ل سەر ئەندامىن لەشى: **نەمۇنە:**

۱- راهینانیت خافىكىرنى (الارتقاء).

۲- راهینانیت نەرمىي (المرونه).

۳- راهینانیت ھىزاز جەگىر (القوة الثابتة).

۴- راهینانیت ھىزاز بزاقەر (القوة المتحركة)

۵- راهینانیت كارزانىيىا (المهارات).

۶- راهینانیت خۇرەڭىرىي (التحمل).

۷- راهینانیت ژىيەتىنى (اللياقة).

۸- راهینانیت ھەفسەنگ (التوازن).

دابەشىرنا راهینانان وەك بابەت

ئەم دىشىين راهینانیت لەشى دابەشىكەينە سى پىشكان ل دويىش وى زىدە دەھىتە ئەنjamدان.

۱- راهینانیت سەربەست: وان راهینانان ب خۇفە دىگرىت ئەۋىت بىيى گەل و پەل تىئىنە بجهئىنان.

۲- راهینانیت لەشى ئەۋىت ھندەك كەل و پەلىت بچوپىك تىيدا تىئىنە ب كائينان.

۳- ئەو راهینانیت كول سەر ئاميرىت مەزن تىئىنە بجهئىنان.

پاھيئانايىت گەرمىرنى ئان بەرھەقىرنا لەشى (لەشى نەرمىرنى) (تمارين الاحماء)

راھيئانايىت گەرمىرنى لەشى: پىكھاتىيە ژ كومەكا راھيئانان تىنە دان بۇ پەترييا زەقەلەكىت لەشى بە مەرەما گەرمىرنى و نەرمىرنى وان. بۇ بەرھەقىرنا وان بۇ بجهئىنانا راھيئان و بزاۋىيت گرانتى.

مەرمەم ژ گەرمىرنى لەشى:

1- گەرمىرنى ھەمى لەشى.

2- بەرھەقىرنا گەھە و زەقەلەكىن لەشى بۇ كاركىنى.

3- ب كارئىخستن و وەراركىرنا كو ئەندامىن نەفەس وزقەرینا خوينى.

ل پىش مە گوت كو راھيئانايىت گەرمىرنى پىشكەكا وان بىيى كارئىنانا كەل و پەلان تىنە بجهئىنان كو ئەقىن خارىئىنە:

1- راھيئان ل رىقەچوونى.

2- راھيئان ل ھەرودلى (غاردانا ھىدى- گورگەلوق).

3- راھيئان ل خشاندىنى (الزحف).

4- راھيئان ل خوهاقىيتنى.

5- راھيئانايىت لەزاتىيى و كاردانەقى.

بۇ ھەر پىشكەكى ژ ئەقىت سەرى دى راھيئانەكى بەرچاڭكەين:

1- راھيئان ل رىقەچوونى:

وەسان باشتىرە راھيئانايىت رىقەچوونى ل دەسپىيىكا گەرمىرنى بجهبىت. چىدېتىت لقىنەكىن زىدە بۇ دەستا و پىييان بىيىنە دان دابىتە هوکارەك بۇ نەرمىرنى گەھە و درىزكىرنا زەقەلەكا و وەرارا بارى گونجاي بۇ ھەما ھەنگىيى ل نافبەرا زەقەلەكان و دەماران، نموونە:

1- (رَاوەستان) رىقەچوون بۇ پىيشقە ب پىنگاڭاقيت كورت و بلەز.

2- (رَاوەستان) رىقەچوون بۇ پىيشقە ب پىنگاڭاقيت درىز دگەل ھەڙاندىنا (مرجحە) باسکان بۇ پىيشقە و پاشقە.

3- (رَاوەستان) رىقەچوون بۇ پىيشقە دگەل ھەڙاندىنا باسکان ئىك ل دويىف ئىك بۇ تەنستان.

4- (رَاوەستان) ل سەرسىنگى پىيى ھەردوو دەست ل سەر ملان رىقەچوون بۇ پىيشقە (پىنگاڭاڭان) درىزكىرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنستان (جاڭار).

5- (رَاوەستان) ھەردوو دەست بۇ پىيشقە) رىقەچوون دگەل بلندكىرنا ھەردوو دەستان بۇ پىيشقە و بۇ سەرى.

6- (رَاوەستان) رىقەچوون ل سەر پانىيىا پىيى.

٧-(پاوهستان ل سه رهه دوو چووکان(بروک) هر دوو دهست بو پیشنه پشته دریزکرنا (بلندکرنا) هر دوو چوکان دگه ل دانانا دهستان ل سه رهه ملان بو ریشه چوونی ل سه رسینگی پی (پینگاف) ب هر شیوه کی.

٨-(پاوهستان) ریشه چوون بو پیشنه دگه ل زفراندنا نافته نگی هر جاره کی بو لایه کی دگه ل زفراندنا هر دوو باسکان بو لایه کی و هر وسا زفراندنا هر دوو باسکان به رهه پیشنه.

٩-(پاوهستان) ریشه چوون بو پاشنه.

١٠-(پاوهستان) ریشه چوون بو پیشنه دگه ل گرتنا پانیا پی تیک ل دویف تیک.

١١-(پاوهستان) ریشه چوون بو پیشنه دگه ل هم زاندنا باسکان بو پیشنه _ بو سه ری _ بو ته نشان.

١٢-(پاوهستان) ریشه چوون بو پیشنه دگه ل دهست قوتان ژ پیشنه و پاشنه یا لهشی.

١٣-(پاوهستان) ریشه چوون بو پیشنه دگه ل بلندکرنا پیتیان بو پیشنه تیک ل دویف تیک و گرتنا وان ب هر دوو دهستان.

ا- دگه ل هر پینگافه کیدا.

ب- دگه ل هر سی پینگافاندا.

١٤-(پاوهستان) هر دوو دهست بو ته نشان، ریشه چوون بو پیشنه دگه ل بلندکرنا هر دوو چوکان تیک ل دویف تیک بو پیشنه و تینانه خارا هر دوو دهستان بو دهست قوتان ژ هر دوو راناندا.

١٥-(پاوهستان) ریشه چوون بو پیشنه دگه ل بلندکرنا هر دوو چوکان تیک ل دویف تیک بو پیشنه و زفراندنا نافته نگی و هم زاندنا هر دوو دهستان بو ته نشان حه تا ته ریب دبن یان بگه هن ه چوکیت بلندکری.

راهینان ل هه رویل (غاردا نا هیدی _ گورگه لوق)

راهینان ل هه رویل چالاکیا گه رمکرنا له شیه و بو زیده کرنا زفرینا خوینی تیته بجهئینان.

١-(پاوهستان) هه رویل دیازنه کیدا.

٢-(پاوهستان) هه رویل ل جهی خو دگه ل بلندکرنا هر دوو چوکان تیک ل دویف تیک بو پیشنه.

٣-(پاوهستان) هه رویل بو پیشنه دگه ل چه ماندنا هر دوو چوکان تیک ل دویف تیک بو پاشنه.

٤-(پاوهستان) هه رویل بو پیشنه ب پینگافیت دریز.

٥-(پاوهستان) هه رویل بو پاشنه.

٦-(پاوهستان) هه رویل بو ته نشان روی بو ژ فاندا.

٧-(پاوهستان) هه رویل بو ته نشان روی ژ دهره.

٨-(پاوهستان) هه رویل بو پیشنه دگه ل هم زاندنا هر دوو دهستان بو پیشنه.

٩-(پاوهستان) هه رویل بو پیشنه دگه ل هم زاندنا هر دوو دهستان بو پاشنه.

١٠-(پاوهستان) هه رویل ل ریشه چوون بو پیشنه تیک ل دویف تیک بو هر تیک ژوان (٨ هژمار).

۱۱- (پراوەستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۆ پیشە و بۆ پاشە پاشی بۆ تەنستان ھەر (٤ ھەزما).

۱۲- (پراوەستان ھەر دوو دەست بۆ سەری) ھەرویل بۆ پیشە پشى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۆ پاشە ئىيىك ل دويىف ئىيىك (٤ ھەزما).

۱۳- (پراوەستان) ھەرویل بۆ پیشە پشى خۆ ھلەقىتىن بۆ سەری بۆ گرتنا تىشە كى نەدىار.

راھىنائىن خۆ ھاۋىتىن و ھەلگرتنى

(تمارىن الوثب و الحمل)

زېھر كۆئەف جۆرە راھىنائىنە كارتىكىرنە كا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. زېھر ھندى پىدىقى ب ھىزەك گەلەك يا زەقەلەكان يا ھەى. لەوما پىدىقىيە جۆرە ژىي قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھېزى زەقەلەكان بىتە بەرچاڭىرۇن و گوھەۋۇزىن ل ناقيبەرا وان ڙاھىنائىن و راھىنائىت رىيەھەچۈونى بىنە كىن. دا كۆ قوتابى ھەست ب وەستىيانى نەكەن. نمۇونە.

۱- (پراوەستان) خۆھاۋىتىن بۆ پیشە.

۲- (پراوەستان) خۆھاۋىتىن بۆ پاشە.

۳- (پراوەستان) خۆھاۋىتىن بۆ تەنستان.

۴- (پراوەستان) خۆھاۋىتىن بۆ سەردى دەكەل قەكىنە ھەر دوو پىيىان و بلندكىنە ھەر دوو دەستان بۆ تەنستان بۆ سەری.

۵- (پراوەستان) خۆھاۋىتىن ل جەن خۆ پشى خۆھاۋىتىن بۆ سەردى دەكەل لەقىنە ئىيىك ژ پىيىان بۆ پیشە و يى دى بۆ پاشە.

۶- (پراوەستان) گرتنا كەمەرە ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىيىك پى (ئىشقلكى) بۆ پیشە (٤ ھەزما) پاشى ل سەر پىيى دى (٤ ھەزما).

۷- چىدېتىت ھەر ئەو راھىنائىن بىتە بجهەنەن دەكەل گرتنا پىيىن پاشە ب دەستى بەرامبەر.

راھىنائىن ژ خشاندى.

(تمارىن من الزحف)

راھىنائىن ژ خشاندى ب ھەمى پشكىت لەشى دلەقىنەت و نەيى تايىبەتە ب زەقەلەكان. ژ بەر ھندى وەكى راھىنائىت ب ساناهى تىتە ب كارئىنائىن ل پشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى راھىنائىت گران ل پشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنائىن.

نمۇونە:

۱- (پاوهستان ل سهربوون دوو دهست و هر دوو پییان) خشاندن بۆ پیشّه ریشه چوون بۆ پیشّه ل سهربوون دهست و هر دوو پییان.)

۲- دریز بون ل سهربوون زکی (خشاندن ل سهربوون زکی).

۳- (دریز بون ل سهربوون تهنشتی) خشاندن ل سهربوون تهنشتی.

۴- شناو (استناد امامی) خشاندن ل سهربوون دهست و هر دوو پییان بۆ پیشّه.

۵- شناو (استناد امامی) خشاندن ل سهربوون دهست و هر دوو پییان بۆ پاشّه.

۶- شناو (استناد عکسی) خشاندن ل سهربوون دهست و هر دوو پییان.

ا- بۆ پیشّه.

ب- بۆ پاشّه.

۷- (شناو به رو قاچی) (استناد امامی) ریشه چوون ل سهربوون دهست و هر دوو پیکفه دگه ل خشاندنا هر دوو پییان پیکفه.

راهینانیت سهربوون (التمارين الحرة بدون أدوات)

۱- راهینانیت باسکان و ملان.

ا- بونه رمکرنی (لمرونة).

۱- (پاوهستان) بلندکرنا هر دوو ملان بۆ سهربوون.

۲- (پاوهستان) زفراندنا ملان.

ا- ز پیشّه بۆ پاشّه.

ب- ز پاشّه بۆ پاشّه.

۳- (پاوهستان) دهستی راستی بۆ پیشّه _ دهستی چهپی بۆ پاشّه، گوهورینا جهی دهستان دگه ل پهستانی بۆ پیشّه.

۴- (پاوهستان) زفراندنا باسکان بۆ پیشّه _ بۆ سهربوون _ بۆ پاشّه.

۵- (پاوهستان) (پین فهکری) بلندکرنا هر دوو باسکان بۆ تهنشتیان _ بۆ سهربوون دگه ل چه ماندنا ناف تهنجی بۆ تهنشتیان.

۶- (پاوهستان) (ههربوون) زفراندنا باسکان بۆ خاری _ بۆ تهنشتیان _ بۆ سهربوون.

۷- (پاوهستان) (ههربوون) دهست ل سهربوون دهست کهمهری بلندکرنا باسکان بۆ تهنشتیان _ پیشّه _ سهربوون هژمار.

ب- راهینان بۇ هيڭى (القوة).

- ١-(راوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇھاھىتن ب ۋەكىنە پىيان ل جەھى خۇ.
- ٢-(رۇنىشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درېزكىنە ھەر دوو چۆكەن دگەل ۋەكىنە ھەر دوو پىيان بۇ راوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ٣-(راوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھاھىتنە ھەر دوو پىيان بۇ پىشىھە بۇ وەرگەتنەشىۋى (شناو) (الاستناد الامامي).
- ٤-(رۇنىشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدانا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولىدانە راوهستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ٥-شناو (الاستناد الامامي) رىيھەچۈون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەننىشتن بۇ دروست كىنە بازنهكى چەقا وئى ھەر دوو پىيىن.
- ٦-(شناو) پالدانا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكىھە بۇ دویر ئىخستنە وان ژ ئەردى.
- ٧-(شناو) پالدانا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ٨-(شناو) (ۋەكىنە ھەر دوو پىيان) بلندكىنە دەستان ئىيىك ل دويىش ئىيىك بۇ تەننىشتن دگەل زەقانىدا نافتهنگى.
- ٩-(شناو) چەماندىنە باسکان دگەل بلندكىنە پىيان ئىيىك ل دويىش ئىيىك بۇ سەرى.



راھىنانيت نافتهنگى (تمارين الجذع)

- ١-(راوهستان) (ۋەكىنە ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسک بۇ سەرى) چەماندىنە نافتهنگى بۇ پىشىھە _ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىيىك ل دويىش ئىيىك دگەل گەرتەنە تېلىت پىيى ب دەستان.
- ٢-(روينىشتنە درېز باسک بۇ سەرى) چەماندىنە نافتهنگى بۇ پىشىھە _ بۇ خارى _ بۇ گەرتەنە تېلىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دریز _ فهکرنا هر دوو پییان) زفراندنا نافتهنگی بُههه دوو رهخان ئیک ل دویش ئیک دگهه بلندکرنا باسکان بُههه دوو تهنشتانا و ئینانا خارئ يا وان.

۴- (پوینشتنا دریز _ باسک بُسهری) بلندکرنا هر دوو پییان ب ئاستى (۴۵)° دگهه گرتنا هر دوو پییان و ئینانا خارئ يا وان و چهماندنا هر دوو چوکا ل سهه سینگي و دریزکرنا وان بُههه پیشله بُههه و هرگرتنا شیوئی روینشتنا دریز.

۵- (دریز بونون ل سهه پشتى) بلندکرنا هر دوو پییان بُسهری _ بُههه پاشله بُههه ۋېكەتنا ههه دوو پییان ب ئهردی ل پشتاسهه ری ب (۴ هژمارا).

۶- (دریز بونون ل سهه پشتى ههه دوو باسک بُسهری) بلندکرنا نافتهنگي و چهماندنا ههه دوو چوکان بُههه روینشتى و چهماندنا ههه دوو چوکان و گرتنا تبلیت پیى ب دهستان.

۷- (راوهستان _ فهکرنا پییان چهماندنا ههه دوو باسکان ل سهه ملان) چهماندنا نافتهنگي بُههه هر دوو رهخان ئیک ل دویش ئیک. دگهه دریزکرنا باسکان بُسهری و چهماندنا وان.

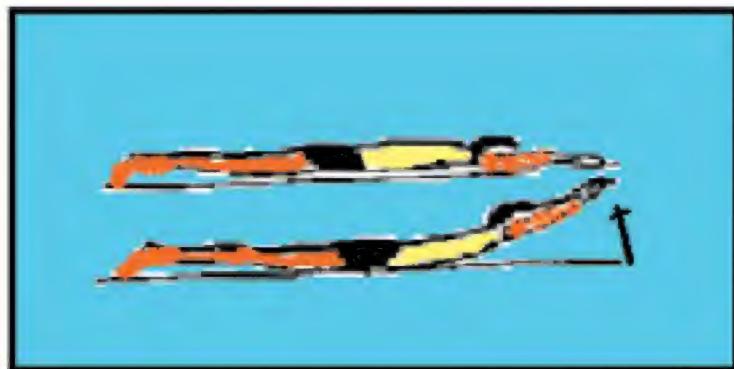
۸- (راوهستان فهکرنا پییان ههه دوو دهست ل سهه ملان) چهماندنا نافتهنگي بُههه خارئ دگهه بلندکرنا ههه دوو چوکان بُههه تهنشتانا ئیک ل دویش ئیک.

۹- (راوهستان فهکرنا پییان. ههه دوو دهست ل سهه ملان) زفراندنا نافتهنگي بُههه رهخان دگهه بلندکرنا چوکان بُههه پیشله بُههه ۋېكەفتى ب ئەنيشكان بەرامبەر ئیک ل دویش ئیک.

۱۰- (راوهستان فهکرنا پییان. ههه دوو باسک بُههه تهنشتانا زفراندنا نافتهنگي بُههه ههه دوو رهخان ئیک ل دویش ئیک.

۱۱- (راوهستان فهکرنا پییان. ههه دوو باسک بُههه تهنشتانا) زفراندن و چهماندنا كەمەرئ ب سهه ههه دوو پییان دگهه دهست لىدانا پیى ب دهستى بەرامبەر ئیک ل دویش ئیک.

۱۲- (دریز بونون ل سهه سینگي. ههه دوو باسک بُههه پیشله) بلندکرنا ههه دوو پییان و سینگي بُسهری و ئینانه خارئ.



راهینانیت پییان (تمارین الرجالین)

- ۱- (راوهستان). باسک بؤ پیشنه (بلندرکرنا پییان بؤ پیشنه ئیک ل دویش ئیک دگه ل ههڙاندڻ (مرجحه) بؤ خارئ پیشنه.
- ۲- (راوهستان). باسک بؤ تهنهشان) بلندرکرنا پییان بؤ پیشنه ئیک ل دویش ئیک دگه ل ئینانه خارا هه دوو دهستان بؤ بئرانان بؤ دهست قوتانی.
- ۳- (راوهستان). باسک بؤ تهنهشان) بلندرکرنا چوکان بؤ تهنهشان بؤ لیدانا ئهنيشکان ئیک ل دویش ئیک.
- ۴- (راوهستان). گرتنا هه دوو باسکان ب شیوئ بازنه ل پیش لهشی) چه ماندنا هه دوو چوکان ئیک ل دویش ئیک و بلندرکرنا وان بؤ ناف بازني.
- ۵- (راوهستان) چه ماندنا هه دوو چوکان دگه بلندرکرنا هه دوو باسکان بؤ تهنهشان سهه ری.
- ۶- (روینشن ل سهه ری هه دوو پییان و هه دوو دهستان پییهک بؤ پیشنه) خو هاڻیتن ل جهه خو دگه ل گوههڙینا پییان بؤ پیشنه ئیک ل دویش ئیک.
- ۷- (راوهستان) سی جارا خو هاڻیتن ل جهه خو بؤ جارا چارئ زفڙاندنه کا تمام ل دور خو (دروستکرنا بازني).
- ۸- (راوهستان) هه دوو پی ئیک و دوو ببرن) خو هلاڻیتن بؤ سهه ری ب فهکرنا هه دوو پییان و دانانا وان ب شیوهکی ئیک و دوو بر ل هاتنه خارئ ئیک ل دویش ئیک.
- ۹- (راوهستان). فهکرنا پییا باسک بؤ تهنهشان) خو هلاڻیتن بؤ سهه ری دگه ل ئیک دوو بپا پییان (تقاطع) دانانا دهستان ل سهه رکمهه ری.
- ۱۰- (راوهستان) خو هلاڻیتن بؤ سهه ری دگه ل چه ماندنا چوکان بؤ پیشنه و بلندرکرنا باسکان بؤ پیشنه و سهه ری.
- ۱۱- (راوهستان) خو هلاڻیتن بؤ سهه ری دگه ل چه ماندنا چوکان ل سهه رسینگی.
- ۱۲- (راوهستان) چه ماندنا چوکان ب تمامی دگه بلندرکرنا باسکان بؤ تهنهشان سهه ری.



باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

باریت دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باریت دهستپیکی ئەو شیوه‌یه کو لهشی و هرگریت بەری بجهئینانا بزاقان و پشتی ب دوماهی ئینانی ب شیوه‌کی گشتی باریت دهستپیکی تىئنە دابەشکرن بۇ دوو پشکان ئەو ژى:

- ۱- باریت دهستپیکی يېت رەسەن (الاصلية) يان بىنەرەتى (الاساسية).
- ۲- باریت دهستپیکی يېت وەرگرتى (المشتقة) يان لقى (الفرعية).

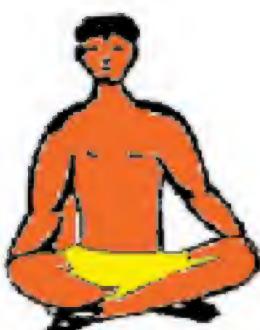
باریت دهستپیکی يېت رەسەن (بىنەرەتى)

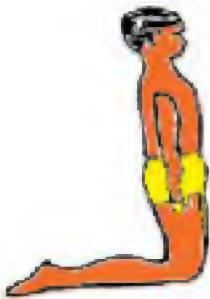
پىته دان بكار و باریت راهینانیت لهشی حياوازىيىا ھەى ل روېتى باریت دهستپیکی يېت رەسەن. هنده كان يا تىكەلكرى دگەل باریت و هرگرتى و ھەمى بار يېن ب رەسەن دانايىن و هنده كىت دى بتنى ھۇزمارەكا دىيار كرى ب كورتى ياب رەسەن دانايى. بەلۇ پترييىا بىسپۇرەت پەروەردا و هرۇشى بتنى ب پىنج باران يېت دىيار كرىن. ئەو ژى ئەفھەنە:

يەكم_ باریت راوهستانى (الوقوف).



دۇوھم_ باریت روینشتىنى (الجلوس): روینشتىنا چارىنى.

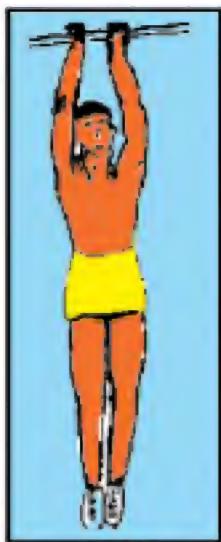




سییهم: بارئ راوهستانی ل سهر چۆکان (البروك).



چارهم: بارئ دریزبوبونی ل سهر پشتن (الاستلقاء).



پینجهم: بارئ هلاويستنی (التعلق).

یهکهم_ بارئ راوهستانی (الوقوف).

بارئ راوهستانی بگرنگترین باریت دهستپیکی تینه دانان ژبهر کو:

-یهکهم: بارئ دهستپیکی بو گهلهک برااف و راهینانان.

-دووهم: خهلهکا پیدقییه ل نافبهرا کۆمهکا راهینانیت جۆرا و جۆر.

-سییهم: تیدا دیار دبیت کا چەند ب مفایه بو راهینانیت چاکسازی (الاصلاحیة) بو لهشی کو راوهستان ب ئاشکرايى شورپیا لهشی و گورجیا گهها و خافیا زەقەلەکان دیار دکەقەن ژبهر کو وانیت راهینانیت وەرزشی دېنە ئەگەر ابساناھى بۇونا بارئ راوهستانی و قوتابى مەشقى ل سهربکەن تاکو لى رابىن. بارئ راوهستانی جودایه ب جوداهییاژى و رگەزى هەر وەسان جودایه ل نافبهرا کەسانیت ئىك رەگەز ژى. ب شیوهکى گشتى دەپتەت ئەف مەرجىت خارى ل بارئ راوهستانىدا ھەين داکو بىته بارەكى دروست.

۱- رېك و راستيا بهژن و بالا و پېچەك سینگ يى بلند بىت دگەل نىزىكىبۇونا ھەر دوو ھەستىكىت ملا و سەر يى بلند بىت و بەرىخودان بۇ پېشىھە و پېچەك ئەرزىنك (الحنك) بۇ ژناڭدا بىت.

۲- لەشى وى نابىت يى تىكچۈرۈپ بىت و بىئەن ھلکىشان بساناھى بىت.

۳- ملىت وى ل بارى ئاسايى خۇ بىت و پېچەك بۇ پاشقە بىتە پالدان و شوربىت ب سەنگا ئاسايىي ب شىوهكى كۈنەنەن دەستى روپى وى ل لەشى بىت و تبلىت و پېچەك دگرتىبىن و تبلا بەرانى بۇ پېشىھە نېڭگەتىبىت.

۴- كەمەر يارىك و راستبىت و پشت ل بارى ئاسايى بىت و چەماندى يان دەركەتى نەبىت ب شىوهكى كەلەك راست نەبىت. شاقولى بىت. بەلكى پاراستنا چەميايىت ئاسايى يىت بىر بىر پاشى (عمود الفقرى) بکەت.

۵- ئەندامىت خارى يىت لەشى ب درىزى بن و تىكىنەچن و پىن وى ب تەرىبى پېكقە بن بۇ وان قوتابيان ژىي وان ژ چارده سالان كىيەتلىك بۇ پاراستنى ژ خاريا كفانا بىن پىتى. بەلى ئەھوپىت ژىي وان پتر بىت شىۋى پىا دى بقى رەنگى بىت:-

أ- پاشپەھنى (الكعبان) پېكقە نوسىابىن.

ب- تبل دەۋەكىبىن و مەھۋادىي دنابىھە را ھەر دوو تبلىت بەرانى نىزىكى بەھوستەكى بن.

دۇوەم : بارى روينىشتىن چارەمەكى (الجلوس متربعا)

سەرەمل و باسک و ناقەنگ ھەر وەكى بارى راوهستانى بىت بەلى لەشى ل سەر ھەستىي كەمەرئ و ھەر دوو كەماخ (الحرقفيتى) جەھەر بن ھەر دوو پى ئىكەن و بېرىن دگەل دويىركەتنا ھەر دوو چۆكان ھەر دوو دەست يان ل سەر چۆكان بىتە دانان يان تبلىت پىيان بگەن يان ل تەنىشىتە لەشى ل سەر ئەردى بودى كەريايى بىئىنە دانان. ئانكۆ ناقەخىدا دەستى بۇ سەرەقە بن.

سېيەم : بارى راوهستانى ل سەر چۆكان (البرول).

سەرەمل و باسک ھەر وەكى بارى راوهستانى بىت. بەلى لەشى ل سەر ھەر دوو چۆكان جەھگىر بىت و پېچەك ژ ئىك و دوو دوبىن و ھەر دوو ران راستبىن پاشى پەھنىت پىي پېكقە بىيىن و تبلىت پىي د چەماندىيىن ل بن پىي يان درىزىكىبىن بۇ پاشى.

چارەم : - بارى درىزبۇونى ل سەر پاشى (وضع الاستلقاء)

درىزبۇون ل سەر پاشى ل سەر ئەردى بىت و پېكقەت دى يىت لەشى ھەر وەكى چەوان ل بارى راوهستانىدا بن. دىئب وى شىوهكى بىت. ئانكۆ لەشى بدرىزى ل سەر ئەردى جەھگىر بىت و ھەر دوو پى راست ئاراستەكىبىن بۇ پېشىھە (مۆشىرىن).

پېنجهم: بارى ھلاوستنى (وضع العلعد)

سەرۆمل و ناقتهنگ. ھەر وەكى چەوا ل بارى راوهەستانىيда. بەلى لەشى ھلاويسى بىت دگەل باسکانب خىچەكا راستىن پېچەك پتەر ژ فرەھىا سىنگى ژ ئىك و دوو دویرىن ب شىوهكى كۆ سەر يى ئازاد بىت ل بزاۋى و ھەر دوو مل تەرىپىن دگەل ئەردى.



بارىت دەستپىكى يېت ژيۋەرگىتى (الاوپساع الابتدائيه المشتقه)

بارىت دەستپىكى يېت ژيۋەرگىتى (المشتقة) پىكھاتىنە ژ وان باران كول بارىت پەسەن تىيە وەرگىتن.

ئەۋزى:

- 1- لقانىدا باسکان.
- 2- لقانىدا ناقتهنگى.
- 3- لقانىدا پېيان.
- 4- دويىف جەن وى كەسى ل ئامىرىت وەرزشى.



پیکنینانا راهینانیت لهشی

راهینانیت لهشی پیکنین ژ لقینی یان ژ دووباره کرنا لقینه کی یان کومه کا لقینا ب مه ره ما مه شقا پشکه کا لهشی بؤ بدهسته ئینانا وئی مه ره می. کو راهینان بؤ هاتیه دا پشتون ژ سی پشکان پیکدھین ئه وژی: یه کەم: بارئ دهست پیکی.

دووھم: نافی لقینی یان لقینا ئه ویت راهینان ژی پیکتیت.
سییم: بارئ دوماھیی.

چەونیا نقیسینا راهینانیت لهشی

ل دھمی نقیسینا راهینانیت لهشی دھیت ئیکەم جار (بارئ دهست پیکی) بیتە نقیسین ل نافبەرا دوو کفانیت مەزىن. فیجا ئە و بار ژ یئی رەسەنبیت یان یئی وەرگرتیبیت. پاش جارا دووئ (نافی لقینی یان لقینی) دئ ئیتە نقیسین کو راهینان پیک ئینن و دھیت برىز بیت (بالترتیب) بەلی (بارئ دوماھیی) ب زۆری نائینە بە حسکرن. نموونە: (راوەستان) چەماندنا کە مەرئ بؤ پیشقا.



بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پیکھاتییه ژوان گوتەن و دهسته واژان (الفاظ و عبارات) ئه ویت مامۆستايى پەر وەردا وەرزشى دخوینیت ل سەر قوتابیت پۆلیدا را بن ب لقینی یان راهینانان یان هەر جۆرە کی چالاکیان. ئەف گوتەنە و دهسته واژە ژی دھیت گریدا چەند مەر جە کیت دیارگری و بنە ماپیت جۆرا و جۆر بیت.

ریساییت گشتی د بانگهوازیدا

(القواعد العامة في الایعاز)

- ۱- مامؤستا دفیت یی ناسایی بیت خو ناقچاقگری نهکمته ل دهمی بانگهوازیدا.
- ۲- پیدفییه مامؤستا ئاخفتنیت وی بگهنه همه می قوتابیت پولی بتایبته تی ئهوى ل دوماهی.
- ۳- نابیت بکهته ههوار یان دهنگی خو زیده بلندبکهت.
- ۴- پیدفییه ئاراستا بای بەرچاڤ وەرگریت کو دهنگی فەدگوھیزیت بۇ ھەمی قوتابیت پولی.
- ۵- بەری رۆزى بەرچاڤ وەرگریت ب شیوهکی نابیت ھەتاف ل چاڤ قوتابیان بیت.
- ۶- ھزو بیریت قوتابیت پولی بەرچاڤ وەرگریت.
- ۷- ھەکه قوتابی زاروکبىن و رامانا گۆتنا نەزانن دفیت نموونە و لقینى لجهنی بانگهوازى بىنە بكارئىنان پاشى داخازى ژى بکهت کو پشکدارىن دگەل مامؤستای ب زارفەکرنى (التقلید).
- ۸- ھەکه شیانیت ھزریت قوتابیان پیچەك بلندتر بن ژئەوین پیشىبىنى ل وى دهمی بانگهواز بشیوئ دان و ستاندن دى بیت.
- ج- دشىن بانگهوازى بلندتر لى بکەن ھەر چەند شیانیت ھزریت قوتابیان بلندترىن.
- ۹- نابیت ماموستانییه پلیت قوتابیان کیم بکهت یان ب چاڤ نزم بەری خو بدهتى.
- ۱۰- بانگهواز دفیت ب زمانەکى رۇون و تىيگەھشتى و ب گوتنیت باشى بیت و بلەز نەبیت

پشکیت بانگهوازى

(اقسام الایعاز)

بانگهواز تىيته دابەشكىن بو سى پشکان:

۱- پشکا دەنگ و باسان (القسم الاخبارى)

۲- ماوه

۳- پشکا بجهئىنانى (القسم الاجرائى)

يەكم: پشکا دەنگ و باسان (القسم الاخبارى)

پشکا دەنگ و باسان بانگهوازىدا پىكھاتىيە ژ پەيغان (الالفاظ) و ووشان کو تىيدا جۆرى بەرسقا ۋان پشکا ل لهشى دياركەھفيت کو لقىنى دکەن ھەروەسان رىبارا ۋان پشکان لەشى ديار دکەت و ھەروەسان لەزاتى و ھىزابجهئىنانى. نموونە:

۱- دگەل بلندكىرنا باسکان بۇ تەنشتا و بلندكىرنا پاشى پەھىنى. چەماندىندا چۆکان ھىدى ھىدى.

۲- گەلەك بلەز بۇ دیوارى بەرامبەرغاردان پشکا دەنگ و باسان.

پشکا دهنگ و باسان هزره کا ئەشكەرا دا قوتاپیت پولى دەربارە لەقىنا داخوازكى. بجه ئىنانا وى مىنيت يان دەستپېكىرن بجه ئىنانا ئەقى دى راوهستىت حەتا خاندنا (پشکا بجهئىنانى) كو ئىكسەر پشتى ماوهكى چاقھەر ئىت.

مەرجىت پشکا دهنگ و باسان

(شروط القسم الاخبارى)

- 1- دېيت پشکا دهنگ و باسان ل بانگەوازىيىدا يا روون ب ساناهىبىت و ئالوز نەبىت.
- 2- پىدەقىيە ب كورتىرىن پەيقا پىدەقىيە بىت. ئەفەزى بكارئىنانا زاراۋى ھونەرى كول پەرەردا وەرزشى ل سەر رەككەفتىنە.
- 3- ديارىرنا پشکىت لەشى كو لەقىنى دكەت ل دويىف رىزبەندىيا بىت دلەقىنا خۆدا (ترتىب الحركە نفسىها) ھەكە لەقىن يان راھىتىن پىكھاتبىت ژ لەقىنا پېيان و باسکان لەقىنا باسکان بەرى لەقىنا پېيان بىت وى دەمى پىدەقىيە ئىكەم جار ناۋى باسکان بىتە گۆتن پاشى ناۋى پېيان ل پشکا دهنگ و باسان.
- 4- نابىت پشکا دهنگ و باسان دەستپېكەت ب (چاۋگى وەرگرتى) (المصدر المشتعد) يان كارى داخازى (فعل امر) بەلكى دېيت دەستپېكەت ب وى پشکا كو براستى لەقىنى دكەت.
- 5- خەلەتىيە كا بەلاف ياخەزى پىكھاتييە ژ ئالوزكىرنا پشکا دهنگ و باسان، مامۆستا پىدەقىيە خۇزۇقى دەربازكەت. ئەزىزى ب لىكەتكەرنا پشکا دهنگ و باسان بۇ پشکىت ھەوالىت بچوپىك دا كو بەرسقانەفە بلەز بىت و بساناھى داخاز كەر تىبگەن.
- 6- دشىن پشکا دهنگ و باسان دەستپېكەت ب (چاۋگى وەرگرتى) يان كارى داخازى ھەكە راھىتىن بەرەدەوامى بىتە بجهئىنان و پەيقا (پشکا بجهئىنانى يان داخازىي) پىكھاتبۇو ژ پەيقا (دەستپېكە) (ابدا) نمۇونە: خۇھاقيتىنا بچوپىك ل سەر پاشخستىي... دەستپېكەن.
- 7- نابىت پشکا دهنگ و باسان ب شىۋى زمانى دان و ستاندى بىت بتنى ل دەمى گۆتنا وانا زارۆكان نەبىت.

دۇوەم : ماوه (الفترة) :

ماوه پىكھاتييە ژوئى ماوى بىدەنگ كو ئىكسەر ددويف پشکا دهنگ و باسان تىت و بەرى پشکا بجهئىنانى و بقى شىۋى نىشان بۇ تىتە دانان (.....) ئەف ماوهىيە ھارىكاريا قوتاپيان دەت حەتا پشکا دهنگ و باسان تىبگەن و دا كو دئامادەيا باشدابىن بۇ بجهئىنانا راھىتىنان يان لەقىنا ئىكسەر پشتى گوھلىبۇون پەيقا پشکا ئەنچامدانى. ئەف ماوهىيە ژى كورت يان درىز دېيت لەدويف شىيانىت قوتاپيا و جورى لەقىنى يان وى راھىتىنانى بىت.

مهرجیت ماوهی

(شروط الفقرة)

- ١- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریز نه بیت دا کو قوتابی ئه وال پشکا دهندگ و باسان هاتی ژ بیرنه کهن و هه رو هسان دا کو چالاکی و به رده وامی به رزه نه بیت دراهینانیدا.
- ٢- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کور تر نه بیت چونکی بواره کا تمام په یدا دبیت حه تا قوتابی ره گه زیت راهینانی تیگه هن و خو به رهه فکه ن بؤ کاري.
- ٣- چیدبیت ماوه حه تا را ده کی دریز بیت دفان باراندا.
- أ- هه که راهینان گران بwoo پیدقی ب ماوه کی دریز هه بwoo بؤ تیگه هشتتنی.
- ب- هه که قوتابیت پولی زاروکیت بچویک بن.
- ج- هه که ئاستی و هرزشا قوتابیان بی هیز بwoo.
- د- هه که داخرا بجهینانا راهینانی يا هیدبی بwoo.
- ه- هه که راهینان يا موی بwoo بؤ قوتابیان گران بwoo.
- چیدبیت ماوه حه تا را ده کی يى کورتبیت دفان باراندا.
- أ- هه که راهینان يا بسانا هیبیت پیدقییه کا گه لاهک نه بیت ب تیگه هشتتنی.
- ب- هه که داخرا زیبا بجهینانا راهینانی يا بهیز و بلهز بwoo.
- ج- بؤ قوتابیت مه شقپیکری و خودان شیاننیت لفینیت بلند.

سییه م: پشکا بجهینانا (القسم الاجرائي)

پشکا بجهینانی پیکهاتیه ژ داخرا ده ستپیکرنا راهینانا يان لقینا ئیکسهر پشتی ماوه کی چافه رئ تیت و دبیزتنی پشکا بجهینانی ب شیوی داخرا زی (امر) يان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزتنی (جهینانا بپهیف) (الاجراء اللفظ) يان دبینی (جهینانا ب هژمار) (الاجراء العددی) نموونه: هه ردوو باسکان... ب چه مین (جهینانا ب پهیف) هه که هاتو بجهینانا ب پهیف بیت بشی شیوهی بیت يان: کارئ داخرا زی (فعل امر) و هکو (ده ستپیکه ک را و هسته هه ره بکه غار) يان (چاوگ) (مصدر) (را و هستان روینشن هاتنه خار) پهیفا (ده ستپیکه ر) ب کارتیت هه کا هاتو راهینان يا به رده وام بیت.

مەرجىت پشكا بجهىننانى (شروط القسم الاجرائى)

- 1-پىدەۋىيە بجهىننان (چاوج يان كارى داخازى بىت).
- 2-ج درىڭرنە ل پەيقىت پشكا بجهىننانى راستىن. ھەروھسا نابىت پشكا بجهىننانى بىتە لىكەرن.
- 3-پىدەۋىيە پشكا بجهىننانى بدارشتن و شىوهكى بىت كۆبۈنچىت دەگەل جورى وى راھىننانى. ھەكە راھىننان يابلەز بولۇپ پىدەۋىيە ھىدى بىتە گۆتن. ھەكە راھىننان يابلەز بولۇپ پىدەۋىيە ھىدى بىتە گۆتن و بھىز بىتە بجهىننان.

مەرجىت بانگەوازى ب شىوهكى گشتى

(شروط الایعاز بصورة عامه)

- 1-پىدەۋىيە بانگەوازىيَا گونجى بىت دەگەل جورى راھىننانى. ۋېچىج بلهز بىت يان ھىدى بىت.
- 2-پشتى خاندنا پشكا دەنگ و باسان دەستپىكىر ماوهى. نابىت ب ھىچ رەنگەكى بەحسى ھەر ئاگەرەداركىنەكى يان تىببىنیا شىرەتەكى بىتە كەن و پاشى داخازى يان بجهىننان بىت.
- 3-پىدەۋىيە بانگەواز بەدەنگەكى روون و زەلال لىبىتە گۆتن چونكى دەنگى رۇلەكى مەزىن يىن ھەى ل سەركەفتىنا بجهىننانا لقىنى يان لقىنان.
- 4-پىدەۋىيە بانگەواز بشىوهكى ھونەرى بىت. ئانكۆ باوەریا خۇ بىدەتە زاراھىت ھونەرى د بوارى پەروەردا وەرزىشىدا.
- 5-ل دەمى گۆتنى بانگەوازى پىدەۋىيە مامۆستا بارەكى دروست وەرگرىت و كۆ. سەرى وى يىن بلندبىت بەزنا وى رىئك و پىئك بىت و يىن جەگىر بىت ل جەھەكى گونجاي راوهستىت بۇ ھەمى قوتابىان داب روونى گوھى وان ل دەنگى وى بىت.
- 6-جىاوازىيەت مەزىن يىت ھەين ل ناھىيە را بانگەوازى و ھەزماრتنى (العد) و نابىت مامۆستا وان تىكەلدەت. ھەزمارا پىكھاتىيە ژ ھارىكارىا پۇلى بۇ پاراستنا دەمى راست بۇ بجهىننانا لقىنى يان راھىننانى. ئەو ژى بكارئىنانا چەند ھوکاران دېيت. ژوان:
- أ-ھەزمارابپەيىف (العد اللفظ) ئەو ژى پىكھاتىيە ژ پشكا لقىنى ل دەمى بجهىننانا قوتابىيەت پۇلى بلهز يان ب دەمى گونجاي (التوقيت المناسب).
- ب- جارىت ھەين ھەزمارتىن دەگەل موزىكى دېيت كۆ ئەو ژى ھارىكارىا دەمى بجهىننانا راھىننان دەدەت ھەروھسان مفایيەكى دىزى يىن ھەى كۆ چالاکىي زىدەدەت ب شىۋى دلخوشىي (التسويق) بۇ وانى بتايىبەتى بۇ زاپۆكان لقىنى دەگەل باشوازىي (اقياعى) بۇ كچان.
- ج-ھەروھسان دشىي بجهىننان ب ھەزمارتىن بىدەين بلىدانى ل سەرتىشەكى دىاركىرى وەكى دەستقوتان.

چهوانیا بانگهوازیی بۇ راوهستاندنا راهینانی

(کیقیة الایعاز علی ایقاف التمرین)

دئ بانگهوازیی دهین بۇ راوهستاندنا راهینانی ھەکە ھاتو کارکرن ب راهینانی ب شیوی بەردەوامبۇ و پەیقا (دەستپېیکە) پشقا بجهینانی بیت (پول) یان (ھەمى)..... راودستن. ز ل وى دەمى کار دئ راوهستىت پشتى ھزمارا دووی بقى شیوھى. ھەکە ھاتو راهینان پېکھاتبۇو ژ دوو ھزماران دئ بىزىن (ھەمى... راوهستن) ل شوینا (۲۰۰۱) دئ بیت و قوتابى دئ بەردەوامبىن (۴۰۰۳) بقى شیوھى دگەل ھزمارىت جوت. بەلى ھەکە ھزمار كت بۇو وەكى (۲) و لوى دەمى پەیقا (ھەمى) دئ ھىتە گۆتن شوینا ھزمارا (۳) راوهستن) ل شوینا ھزمارا (۱) پاشى قوتابى ل ھزمارا (۳۰۰۲) دئ راوهستن و بقى شیوھى ھەکە ھاتو ھزمارا (۵) بۇو ل وى دەمى (گشت) ل شوینا (۲) دئ بیت و (راوهستن) ل شوینا ھزمارا (۳) و قوتابى ل ھزمارا (۵۰۰۴) دئ راوهستن و دئ بقى شیوھى بیت.

ئەۋازىيارىيەت ل دوماهيا راهىنانى تىيە نەيىسىن

(المعلومات التي تكتب في نهاية التمرين)

۱-ھەمى ئەۋازىيارىيەت كوراھىن دەن دەن دوماهىيا راهىنانى دئ ھىنە نەيىسىن وەكى جورى كەل و پەلى بكارتىيەن يان پشکدارىيا دوو قوتابىيان يان زىدەتلىك پېكە كاركىنى يان ھزمارا ھزمارىتىندا راھىنانى يان كارى ب شىوھى ئىيەك ل دويىف ئىيەك (تعاقب) يان ب بەردەوامى (استمرار) و ئەف رۇونكىنە ل نافبەرا دوو كفانان تىيە دانان.

۲-ئەف نىشانە (:) تىيە بكارئىيان ب رامانا پشکدارىيىا دوو قوتابىيان پېكە دكاركىنىدا، ل نافبەرا دوو كفاناندا تىيە نەيىسىنى ل دوماهىيا راهىنانى.

ئەف نىشانە (۰۰) ب رامانا پشکدارىيىا سى قوتابىيان ل كاركىنى پېكە.

ئەف نىشانە (:) ب رامانا پشکدارىيىا چار قوتابىيان ل كاركىنى پېكە.

نىشانە (+) ئانكى ئىيەك دەپى پەحن (مصبىطىبە) لېقا پەحن بۇ سەرۋەيە.

نىشانە (-) ئانكى ئىيەك دەپى پەحن (مصبىطىبە) لېقا پەحن بۇ خارىيە.

۳-پەيقا (ئىيەك ل دويىف ئىيەك) تىيە بكارئىيان دەمى لقىن (ئىيەك ل دويىف ئىيەك) يىن و ب رىكى (باتظام) بىنە بجهىنان

۴-پەيقا (بەردەوام) تىيە ب كارئىيان دەمى مامۆستاي بقىت لقىن دووبارەكەت يان لقىناب شىوھى (بەردەوام) و ب دەمى دىيارگرى.

بنه ماييٽ بنه رهٽي بُو سه ركه قتنا وانا په روهردا وهرزشى

- ١- چل و به رکيٽ قوتابيان ل وانا په روهردا وهرزشى و جهى ل به رخۆگرنا وان.
- ٢- پاچر راگرتنا ياريگه هى و شوشتنا وئ.
- ٣- راوه ستانا قوتابيان ل دهستپيٽكا وانى و تۆماركرنا مولهتا نه ساخان.
- ٤- چهوانيا تۆماركرنا نه هاتيا ب شىوه كى بلەز ل تۆمارا ديفچوونا رۆزانه.
- ٥- تۆماركرنا هژمارا ژ (٤٠-٤٠) ل سه ديواري ب شىوه كى كو قوتابى بشىي ل پىش ۋان هژماران راوه ست.
- ٦- نفيسيٽا هژمارا قوتابيان ل سه ۋەردى ھولى تەرخانكرنا هژماره كى بُو ھەر قوتابىيە كى ب شىوه كى قوتابى رىزبىن ھەر ئىك ل سه ر هژمارا خۆ.
- ٧- جل و به رگىٽ مامۇستايى په روهردا وهرزشى.
- ٨- به رەقىرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىيىدەقى بُو وانى.
- ٩- كونتrolكرنا قوتابيان لدەمى وانا په روهردا وهرزشى.
- ١٠- وانىيٽ ئىكى ل دهستپيٽكا سالا خاندى بُو گۆتنا وانا وهرزشى:
- ١١- سزادانى وان قوتابيان كو پىيگىريى ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقە به رىبىا قوتابخانى ب سىستەمە نۇى يى سزادانى
- ١٢- پىيٽە پىيىدانە كا باش بُو ئامير و جل و به رگىٽ وهرزشى.
- ١٣- ج- پىيٽە پىيىدانە كا باش ب بنه ماييٽ بنه رهٽي يىٽ وانى وەكى رىقە چوون غاردانان ھىدى (ھرولە).
- ١٤- د- لىكىفە كرنا قوتابيان بُو تىما.
- ١٥- و- دانانى هندهك راهىيىنانىن تايىبەت ب ياسايى بُو زىدە كرنا شيانىن وەرگرتنا وان.
- ١٦- ز- دياركرنا سه روکىٽ تىما وە هارىكاريٽ وان.
- ١٧- ح- دانانى پلانا تايىبەت ل دهستپيٽكا سالا خاندى دەربارە دياركرنا جەن راوه ستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمایشىرنى) (وضع العرض) و لفىنیٽ دەملىدەست (الحركات المفاجئة).
- ١٨- گ- قىركرنا قوتابيان ب چەوايا گوھۇرینا جەن خۆ ب ساناهى.
- ١٩- ئ- دانانى هندهك چالاكيا و يارىيٽ دلخوشىمەر دا كو ھەست بخوشىي بکەن و بدهروونى خۆشا دىن.
- ٢٠- ل- دانانى راهىيىنانىت خافىرنى ل دوماهيا وانى د اکو قوتابى و خوندكار بىزقىرنە بارى خۆ يى ئاسايى.

وانیت په روهردا و هرزشی ل بارین نه ئاسایدا
(درس التربیه الیاضیه فی الظروف غیر الطبیعیه)

1- وانیت په روهردا و هرزشی ل سەقاپا ساردا

ل روژیت زفستانی بیت سار کو پلیت سەقاپا گەلەک ساربین ل وى دەمی پىدەقىيە ئەم دویر بىخىن ژ فى هەلوىستى. کو دەقىت مامۆستا کومەکا راھىنانان ل ھزرى بن دا پىشکىشى وان بکەت ل ۋان جۆرە دەمان كود وير بىت ژ بجهىنانا پلانا نەقىسى. ئەو راھىنانى دەقىت ل وى جۆرى بن کو ھەمى پەشكىت لەشى ۋەگەن و دەقىت وان راھىنانان ب قوتابيا بکەين کو پلا گەرماتيا لەشى وان بلند بکەت دا زالىن ل سەر نەخۇشىا سەقاپا ب وى لقىنى و وى دەركەتنى (انطلاق) يابلەز.

راھىنان کو تىنە دان بشىوهكى بن کو پىدەقىيە درېز نەبىت ل دەمى پىدانا راھىنانى دەقىت قوتابى ب شىوهكى ئازاد راوهستن سمبارنگەھى و راھىنان ژ غارданا ھىدى ب ھەمى شىۋا دى ئىنە دان چونكى ئەو دېيتە ئەگەر لەزاتىي و پالدانا خوينى بۇ ھەمى ئەندامىن لەشى.

ب گشتى دەقىت ل سەقاپا ساردا تىبىنیا ۋان خالان بىتەكىن:

1- ئىكىسەر دەست ب وانى بکەين بىي گىر و بۇون و بى لىپېچىن و بى خەمى. بەلكى ئەوبىنە پاشى ئېخستن بۇ پاشى وانى.

2- وانە دەقىت زنجىرەك بىت ژ لقىنى و راھىنانان بى ماوى راوهستانى.

3- گەلەک لقىنېت دەملىدەست (حركات مفاجئە) ل ناقبەرا راھىناندا.

4- ماوى بجهىنانى (چالاکىيەت فېرگەنلىقى) بىنە لادان دېرەنگەرامى وانىدا چونكى پىدەقىيە ببە حسى و چاقەرېكەنلىقى ھەمە ئەۋۇزى دېيت ئەگەر ئاتنە خارا پلا گەرماتيا لەشى.

5- يارى و بەريكانە (المباريات) بىنە بجهىنان لناقىبەرا كومىت پۇلۇ ب تايىبەتى ئەو يارىيەت کو پىدەقىيە ب وەستىانى و خەباتى و لقىنا بلهز ھەمە.

6- گەزىرەن و خۇشى ب قوتابيانقە دىياربىت ل دەمى ھەست دەكەن کو يېت زال بۇوين ل سەر نەخۇشىا سەقاپا سار.

2- وانا په روهردا و هرزشى دناف پۇلۇدا

ئەۋۇزى تىتە دابەشىرىن بۇ دوو پشكان:

أ- وانا په روهردا و هرزشى ب كەرىار دناف پۇلۇدا.

ب- وانا په روهردا و هرزشى ئەكادىمى (نظرى) دناف پۇلۇدا.

أ- وانا په روهدا وهرزشی ب کرييار دناف پوليدا

هندەك گوهۆريينىن بلەز دسەقايدا چىدەن بتابىبەتى ل رۆزىت زەستانى ل دەمىز رىقەبرنا وانا وهرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۆرى ب رىزى دى بارىت ل وى دەمىز دى نەچار بىن دگەل قوتاپىت خۇ بزەرينە ناف پۇلى پشتى كۆھەمى كەل و پەل و ئاميرىت وانى بزەرينىتە جەپتە وان كۆئەقە ژى دەپت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىوهكى كۆ كارى نەكەتە سەر رەوشە خاندىنى ل پولىت دى و ژېر نەبۇونا ھولىت گرتى يېت تايىبەتى بۇ بجهەيناندا وانا په روهدا وهرزشى ل پتريا قوتاپخانان لەوما ل ۋى جورى سەقاى دەپت وانە دناف پولىدا دا بىتە بجهەينان دگەل تىبىنیا سى خالىت سەرەكى كۆ پىكەتىنە:-

1- ھەوا گوهۆريين (التهويه): ۋەكىندا بىتە بجهەينان دگەل تىبىنیا سى خالىت سەرەكى كۆ پىكەتىنە:- دویرىكەتن ژەرەپبىا بەرچاپ بىتە وەرگرتە.

2- رىكخستنا ئەردەپۇلى بقەكىشاندا تەختىت روينشتىنەيىدى دانە بىتە ئەگەر رەويىدا دەنگىت نەخۆشى. يان بجهەيناندا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبۈزۈر تەراھىنانىت سادە بۇ پشکەكە لەشى.

3- تىكەلداندا لارى پولىت دى:

- نمۇونە ل سەر راھىنانىت سادە كۆ بشىن دناف پولىدا بجهەينى.

- بلندكىرنا پاشپەحنىت پىيان.

- چەماندىن چوکى نىف چەماندىن يان ب تمامى.

- گرتنا تبلىت پىي.

- پالدىندا سەرى بۇ پشتى.

- چەماندىن يان خاركىرنا كەمەرى بۇ پشتى لبارى روينشتىنە ل سەر تەختە.

- راھىنانىت تىر لىدانى (الطعن) بىسقكى.

- راھىنانىت باسکان بۇ وى نەودايى دشىاندا بىت.

- زەفرانىن ئەنىشكان (المرفقين) و پالدىندا وان بۇ پشتى.

- يارىت بچوپىك.

ب- وانا په روهدا وهرزشى ئەكادەمیمی (تىيورى) دناف پوليدا :

بىلگىمان ددرىزىيا سالا خواندىدا وەسان بەلاڭە كۆ وانا په روهدا وهرزشى ل يارىگەھا فەكىرى تىتە بجهەينان. بەلى جاراھەى كۆ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بکەن ل رۆزىت باران.

ل وى دەمى وانا خۆ دگەل قوتاپىت خۆ دناف پولىدا دى بىرەپەبەين و ھەكە نەشىيان وانى بکريار بکەين. ل ۋىرە ئەندىن بابەت يېت ھەين كۆ دشىيەن بەرچاپكەين بۇ قوتاپيان كۆ سەرنجا وان راکىشىت و كارىگەری ھەبىت ل سەر دەرەونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەيدا كەت. ئىيڭ ژ وان بابەتا پىكەتىيە ژ بابەتى (راکىشان) (السحبه) ل نافبەرا تىپتە

پۆلاندا هروهسا به حسی بابهتى گەھشتىنا پۇلا دى كەين ھەتا كىز گەھشتىنە دۇي دەمىدا ھەروهسان به حسى كىشانا قوتا بخانان دى كەين ئەف بابهتە ژى دى سەرنجا قوتا بىان را كىشىت چونكى پەيوەندىا ئىكىسر يا ھەى دگەل وان قوتا بىان ئەۋىت پەشكدارتىدا. ھەروهسان بابهتى يارىيىا ب گشتى و يارىيىت رىكخستى (الألعاب المنظمة) و ياسايىيت وان و بەريكانە و غاردانان دورو بەران (الضاحيى) يان پايىسكل ھازوتن دى كەين چونكى پەترا قوتا بىان نازانن چەوا يە و دى چەوا خال بۇ ھېينە ھېزمارتن و پەشكدارىت تىدا چەندىن. ئەقان دى بۇ بە حسکەين بتنى بۇ زىدەكىرنا رەوشەنبىرىيىا وان ياكىشىتى و لدويف ناچىن. پاشەرۇزى بابهتىت گەرنگ كودقىتىت جەخت ل سەر بىتە كىرن پىكھاتىنە ژلايەننەن پەروھەدى دوھەر زشىدا ھەروھسان ھەستا نەتەوايەتى و نىشتمان پەروھەرى كو پەروھەدا وەرزشى ھوکارەكى كارىگەرە بۇ پىگەھاندىن و دروستكىرنا ھەۋلاتىن ب ھېز و خودان سا خلدى كو بشىن وەلاتى خۇ ئاۋاکەن و بەرگرىيى ژىبىكەن. ھەر دەمى پىدەقىت ئەف كارە ژى دكەقىتە سەر ملىت مامۇستايى ل رۇزى شىانىت وى بۇ دىتىنا پەيدا كىرنا تشتىت نۇي دا سەرنجا قوتا بىان پى را كىشىت و ھندەك قوتا بخانە يېت ھەين كو گەلەك شىان يېت تىدا ھەين دشىن ئامىرىت سىنە مايا بچوپىك و ۋىدىيەت دابىن دكەن بۇ نمايشكىرنا وىتىت وەرزشى و سا خلەمى بقان ئامىرەن. بەلنى ئەف كارە ھەمى دقىت لزىر بىنە مايىت پەروھەدى دىن. ھەروھسا چالا كىيىت دىدەقانى و خىفەتگە بابهتىت گەرنگن پىدەقىيە دۇي بوارىدا بىنە بە حسکەن و رۇلى لى پىگەھاندىن زارۇكىت مە. تىدا بىتە دىاركىرن. كو قوتا بى وەكى سەربازى يەدەك بەرھەف دكەت بۇ ئاۋاکەنلى دەمى ئاشتىي و بەرگرىگەرنلى دەمى شەرونە خۆشىيىدا كو ئەۋۇزى بىرۇز تىرىن ئەركە.

پلانا وانا پەروھەدا وەرزشى

پىنناسا پلانى: پلان پىكھاتىيە ژ كريارا ھەلبىزارتىن و رىكخستىنە لايەننەن چالا كىا وانىت پەروھەدا وەرزشى بۇ ھەمى قوتا بىت قوتا بخانى. ب ھۆرەكى كو پەلەپە بىت ل بابهتى. ژوانەكى بۇ وانەكادى د ھەر سالەكىدا. ھەروھسان ژ سالەكى بۇ سالەكادى.

1- گونجاندىن وى دگەل بارى قوتا بىت قوتا بخانى.

أ- بارى سا خلەميا وان.

ب- ئاست و شارەزايىا دەستكەفتىيا و شىانىت لقىنا وان.

ج- حەزا وان.

2- گونجان دگەل وان تشتىت ل قوتا بخانى تىنە دابىن كىرن.

3- گونجاندىن دگەل دەمى دىاركىرى و خشتى وانا و ياسايىا.

4- رىرەوا چقا كا نافخۇ بەرچاۋ بىنە وەرگرتىن.

۵-ئارمانچ دروونى و ديارگريين.

۶-پىدفىيە ئەو لايەننى چالاكيان كو بخۇقە دىگرىت بجهبىنىت.

أ-پىشىكەفتىن.

ب-جۇرا و جۇر.

ج-پىتە پىدان.

د-ئىكبوون.

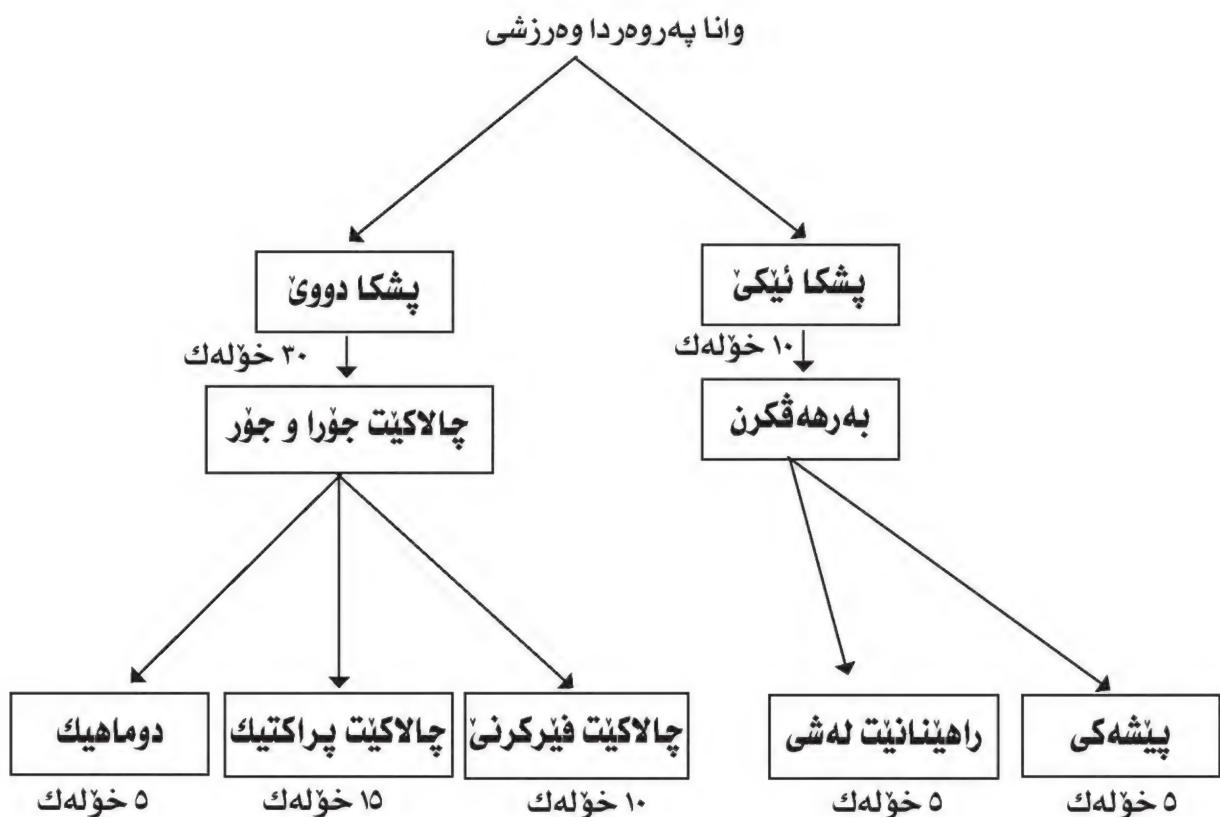
۷-باشى لىكىھەكىرنا لايەننىت چالاكيان لىھەر سالىت جودا جودايت خواندىدا.

۸-پىدانا خۆشىي (التشويق).

۹-پىتە چالاكيان گرنگىي بىدەتە ھەلسەنگاندى.

۱۰. پىدفىيە ب نەرمى بىتە نىاسىن.

پەيکەرئىپلانا



خەسەلەتت مامۆستايى سەركەفتى

ل ۋىئەرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارە خەسەلەتت سەرەكى كۆپىدۇقىيەت مامۆستايى بەرپرسى پى بىتنە نىاسىن ھەك بقىن بگەھنە ئاستى ھەۋەرگىيا سەركەفتى دەكارى خۇدا يان بىسپۇریا وان. ئەف خەسەلەتە ڙى ئەفەنە:-

- ١- زانستەكا باشى ل ئارمانج و ھەمى لايەنیت كارى ويدا.
- ٢- كەساتىيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەۋىت كارى دگەل دەكەن (قوتابى و مامۆستا)
- ٣- پەيوەندىيەت دىمۇكراٽى كارى پېبىكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ٤- شىوازەكى پەرۋەگرام و نەخشەدانا زانستى دارىزىت بۇ كارىت خۆ.
- ٥- دەقىيەت دويىركەفتىت ژ لايەنگىرىي بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دەرمانا خۆدا.
- ٦- دەقىيەت يىن نەرم و ئارام بىت.
- ٧- دەقىيەت رويركەفتىت ژ تورەبۇونى و دەمارگىرىن (عصبى).
- ٨- پېشىكەفتى بىت و باودرى ب گوھۇرىنى و چاكسازيا بەرددوام ھەبىت.
- ٩- زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ١٠ زانىارى ھەبن ل سەرپىكا وانه گۇتنانوی و شىوازىت وى.
- ١١- رەوشەنبىرىيەكا گشتى ياباش ھەبىت.
- ١٢- خەسەلەتت كەساتىا وى يابەسەندىكى بىت (شىان ھەبن ب روونى باخقىت و ئاخقىتتىت وى دەجەدابن و دەنگەكى بىشىان ھەبىت و گەنگىي بەدەتە كەل و پەلىت وەرزشى و جل و بەرگان... هەتىد).

ئەركىيەت مامۆستايى پەرەدەدا وەرزشى

- ١- گەهاندىنا بىنە مايىيەت نەتەوەيى و نىشىمانى بۇ دەرەبۇونى قوتابىيان و ھاندان و ئاراستەكىرنا ھەستى وان بۇ ۋىيانا نىشىمانى و دەستكەفتىت نىشىمانى پى بەدەتە نىاسىن.
- ٢- بەرھەقىرنا قوتابىيان ل دويىف داخازىيەت جەڭاڭى و بوجۇنچىت وى د اکو پېشكەدارىي بەكەن ل پېشىكەفتەن و زىدەكىرنا بەرھەمى.
- ٣- پەيداڭىرنا بەرددوام يابىئەنا وەرارا ھەمى لايەنیت قوتابىيان ب رپىكا چالاڭى و يارىيەت وەرزشى و ئاراستەكىرنا وان داڭو ھشىيارى ساخلىميا گشتى بىن.
- ٤- فيېرگىرنا قوتابىيان ب بىنە مايىيەت سەرەكى يىت چالاڭى و يارىا و پېشئىخستنا شىانىيەت لەشى وەكى ھىز و بىننەرەھى و لەزاتى و باشكەرنا ھویربىننى دلەقىنەندا.
- ٥- پاشكەرنا پەيوەندىيەت كۆمەلايەتى و وەرارا گىيانى كاركەرنى و دابىنگىرنا سەقايەكى گونجاي بۇ وەرارا خەسەلەتتىن پەرەدەيى وەكى ھەستكەرن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكەرەتىي و ۋىيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

شیوازیت تایبەتی ل گۆتنە وانا یەرودەدا وەرزشی

- ۱-شیوازی به حسکرن و پارچه کرنی.
- ۲-شیوازی نمودنے یا زانینا گشتی.
- ۳-شیوازی به حسکرن و نمودنے (یہ کیت فیکر کرنی)

ئەف شیوازە دشیت کو بپارچە یە کا نافھ راست بیتە دانان ل نافبەرە هەر دوو شیوازیت پیشىي. کو يارى يان لقىن تىتە پىكىھە كرن بۇ پارچىت بچوپىك بەلكى بۇ يە كىت مەزن، هەر يە كەك چەند لايەنیت گرنگ و مەزن يېت يارىي يان لقىنى بخۇقە دگرىت. فىركرنا قى يەكى هەمى تمام بىت پاشى دى مامۇستا ۋە گوھىزىنە يە کا ددويفدا بقى شىوهى: لتهپا باسكت بولۇ دشىياندا يە بىتە لىكىھە كرن بۇ ۋان يە كىت خارى: ٢

- ۱- گرتنا ته پی و پاسه دان و وهر گرتنه فه.
- ۲- ته پ ته په و پاسه دان.
- ۳- هاتن و چوون بته پی و برینا ته پی و گولکرن.
- ۴- هیرشبرن و به رگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)
- ۵- بسایت وی.

دیده‌فانی چییه؟

دیده‌فانی بزاوچه کا جیهانییه ب ریکا به‌رnamیت وی پیته‌کن گله‌ک ددەت ب لایه‌نیت و لات په‌روهه‌ری و ئایینی و په‌روهه‌رده‌کرنا زاپوک و گه‌نجان پیخه‌مهت بلندکرنا ئاستى ره‌وشەنپیرى و هەولددەت بۇ ریکخستنا لایه‌نیت له‌شى و باوهه‌ری بخوبوون و به‌رگریکرنى ل خوشىي و نه‌خوشىي و بهیزکرنا په‌یوه‌ندیان ل ناپبهراءه‌می دیده‌فانان ب ئەنچامدانان خیقه‌تگەه و کومبۇونیت دیده‌فانی، ل وەلاتى مە دیده‌فانی تمامکەرئ وانا په‌روهه‌ردا و هر زشىيە.

کمبۇون و خیقه‌تگەه

ل سەر ئاستى قوتا بخانان وەکو به‌رnamی سالانه پىدەقىيە ئەقىن خارئ بىنە بجهئىنان

۱- **کومبۇونیت پايزى**/ ئەف کومبۇونە بۇ هەمی قوناغىت دیده‌فانى تىتە بجهئىنان بۇ دەمەکى دىارکرى كول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبىت و چالاکىيەت وەرزشى و دیده‌فانى به‌روار و جە و پروگرامى بۇ داراشتى ل دويىق رىنما ييان ل مەھا چىرييا دووئ و کانوونا ئىكى بىت.

۲- **کومبۇونا بھارى**/ هەر ب وى شىۋىئ ل سەرى تىنە بجهئىنان بۇ هەمی قوناغا و پروگرامى تايىبەت بۇ تىتە دانان و چەندىن چالاکى تىدا تىنە سازكىن ز لايى پشکدارانقە و ل مەھا ئادارى پىدەقىيە بىنە بجهئىنان.

۳- **خیقه‌تگەه دیده‌فانى**/ خیقه‌تگەه جىاوازه دگەل کومبۇونا ل روى پروگرامى و دەمى. کومبۇون بۇ ماۋى چەند دەمژمیرا يە بەلى خیقه‌تگەه بۇ چەند رۆزەکان كو دیده‌فان پىدەقىيە بەمینىتە ل خیقه‌تگەھى و پروگرامى شەقى بجهبىنیت ز ئاھەنگ و به‌ریکانىت شەقى و ریکخستنا خیقه‌تگەھى و نابىت زسى رۆزان كىمتر بىت بۇ هەر قۇناغەكى.



قوناغیت دیده‌قانی / ل دویش قوناغیت ژی و زنجیرا پسکداریکرن ل بزاها دیده‌قانی یا هاتیه لیکفه‌کرن
بؤ‌قان قوناغیت خارئ :-

۱- **تیشکه‌شیر - گوله‌کان :** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دهرباز دبیت.
پشکا ئیکی / تیشکه‌شیر ربؤ کوران

گوله‌کان بؤ‌کچان

پشکا دوى / تیشکه‌شیر یان گوله‌کان ئیک ستىر
پشکا سىي / تیشکه‌شیر ریان گوله‌کان دوو ستىر
بۇرینا قان پشکان پىدفييە پشکداریکربیت ل خىفه‌تگە هو كومبوونىت دیده‌قانى
۲- **دیده‌قانى و رابه‌ر :** ژيى وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دهرباز دبیت كو
ئەفه‌نه :-

پشکا ئیکی / دیده‌قان بؤ‌کوران رابه‌ر بؤ‌کچان
پشکا دووى / دیده‌قان یان رابه‌ر ئیکى (الاول)
پشکا سىي / دیده‌قان یان رابه‌ر ئیشکه‌فتى (المتقدم)
بۇ بېرینا قان قوناغان پىدفييە دیده‌قان یان رابه‌ر پشکداریکربیت ل چەندىن خىفه‌تگە و كومبوونىت
دیده‌قانى و ھەمى ھونه‌ریت دیده‌قانى فيئربىت.

۳- **گەريدە (الجوال) :** بۇ ھەردوور ھەزىيەت كچان و كوران ژيى (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پرۇگرامى
تايىبەتى ب وانقە يى ھەى و جىاوازه دگەل قوناغیت دى ل روپى پرۇگرامى و بۇ نمۇونە زىددەت پىتەى
دەدەتە لايەن خزمەتگۈزارىي و فەكولىنى ژ پرۇگرامىت خۇ پېيغەمەت مفایى وى بگەھىتە جەاكى.
۴- **قوناغا سەركىدە :** ل سەر سالىدا پشتى بېرینا ھەمى قوناغان دشىت پشکدارىي بکەت ل خولىت
سەركىدا يەتىي كو جەقاتا بلندا دیده‌قانى بجهتىنیت و باورنامى دەدەتى. پاشى دى شىت. خىفه‌تگە و
كومبوونان ب رېقەببەت.

ئالا دورىشمى قوناغان :

۱- ھەمى پشکىت تیشکه شیر و گولكان (ئامادەيە).
۲- دورىشمى دیده‌قان و رابه‌ران (دئ ھەولدهم) دیده‌قان و رابه‌ریت ئىكەم و پیشکه‌فتى (ئاسویەكى
بەرفەھ)
۳- گەريدە / (خزمەتا گشتى)

ئالايي ديده قانى / پيكتورييە ژسى بە لگىت زەيتونى نىشانى وانسى بەندىت پەيمانا ديدەقانى و ياهاتىه دانان ل سەر بىنگەھەكى رەنگ زىرىن. دورىشى قوناغى ب رەنگى رەش يى دنافدا نقىسى. تىتە دروستكىن ل سەر پەر و كەكى سپى. نىشامى چار دەوريت وى ب وەريسى و گرىكت چار گوشە ب رەنگى قەھوايى كو بشىۋى بازنىيە ب (21) تىروشكىت زەر ھاتىيە نەخشانىن وەكى ۋىنهى:



وىنهى ئالايي ديدەقانى

سويند و ياساييت ديده قاني /

١- سويندا ديده قاني : بقى شىۋى ئخارىيە:

(سويند دخوم . ب خودى . ئەو ئەركى ل سەر ملىت من بىكەم. بەرامبەرى خودى و وەلاتى. هارىكاريا
ھەمى كەسان بىكەم. ل دەمى خوشى نەخۆشىيىدا پەيرەوا ياساييت ديده قانى بىكەم).

بەلىن بۇ تىشكە شىئر و گولەكان شوينا هارىكارىيىا، دئ بىزىن (ھەمى رۆزان باشىھەنى بىكەم)

٢- ياساييت ديده قانى : دەھ خالن ئەو ژى بۇ ھەمى قوناغانە:-

١- ديده قانى باوھر يا ب شەرەھى ئەمى و يى پاستى بىزە.

٢- ديده قان يى دىلسۆزە بۇ وەلاتى و دەيىك و باب و سەركردىت خۆ.

٣- ديده قان يى بىمفايە و ھەولىدەت بۇ خوشى و هارىكارىيىا كەسانىت دى.

٤- ديده قان ھەۋالى ھەمى كەسايىھ و برايى ھەمى ديده قانايىھ.

٥- ديده قان يى ب رىزە و رەۋشت بلنە د ھەمى رەفتارىت خۇدا.

٦- ديده قان ھەۋالى جانە و درايىھ و رەحمى پى دېھت.

٧- ديده قان يى گوھدارە و ھەمى فرمانان بجه دئىنەت بى دوو دلى.

٨- ديده قان كارىت خۆ بجه دئىنەت بىي پاشكەفتەن.

٩- ديده قان ئابورى دكەت ژ دەستكەفتىيا بۇ دەمى پىدە.

١٠- ديده قان يى دل و دەرۈون پاقژە و زىرەك و چاقنەترسە.



پشکنینى ل خىقەتگەھى و ئارمانجىت وى

پشتى بجهئىنانا رۇزەكانتىزى كارو چالاكيان ژ وەرزشا سېيدىھەتا شەقېرىيى (جلەكى) دىھەلسەنگاندىن بۇقان كارو چالاكيان هىنەكىن. ئەۋۇزى بداناندا چەند لىژنەكىن كارزان بۇ دانانانىمەيت گونجاي بۇھەر كارو چالاكيەكى كو لىناف خىقەتگەھى هاتىنە بجهئىنان بۇ تىمەيت پشکدار و وەرگرتنا نىشانى باشتى و رىك و پىكىر تىم بۇ بلندترىن نىمە ب دەستقە بىنەت ل ئەنجامى پشکنینى. پشکنینى ئىكە ژ كارىت گەلەك گرنگ ل ناف خىقەتگەھى كو رۇزانە پشتى دانى سېيدى دەستپېيدىكەت د اكى دىدەقان مافى وەستىيانا خۇ وەرگرىت و ل ناف خىقەتگەھى ب سىمايەكى جوان و رىك و پىك بىتە دىتن. ل دەستپېيىكى بۇ دەستنىشان كرنا وى لىژنى، لىژنە دېيىت كەسانىت خودان باوەرناما سەركەردايەتىا دىدەقانىنى بن شارەزايىا تمام ھەبىت ل سەر ھونھەرى دىدەقانى و پرۇڭرامى رۇزانە. پىدەقىيە سەرۋەك تىم و گرووب ژى بىتە دانان دقان لىژناندا كو شارەزايىن ل كارو چالاكيت يەكىت پشکنینى و دەستنىشانكىرنا كىم و كاسىت ناف خىقەتگەھى و ھەستكىن بلى پىسياركىن. پشکنین تىتە ئەنجامدان ل سەر قان خالىت خارى:-

1-پاقزىيا خىقەتى و چەوانىيا قەدانى (ھەوا گوھورىن).

2-پاقزىيا گشتى ياناف خىقەتگەھە تايىبەت ياتىمى.

3-جلکو رىك و پىكىيا دىدەقانى.

4-پىشانگەھ و كارىت دەستى.

5-لىنانگەھ.

6-پىيگىرى ب دەم و رەفتارا رۇزانە.

وھ بۇ بەرھەقىبۇون بۇ پشکنینى دېيىت دىدەقان ل سەر ئىك تىم را وەستن ل بەر سىنگى خىقەتگەھە خۇ. سەرۋەكى كومى (پىشەنگ) ل لايى راستى و ھارىكاري وى ل لايى چەپى دى را وەستن سەرۋەكى تىمى دى ب دەنگەكى بلند و رىك و پىك تىما خۇ پىشىكىشى لىژنى كەت. بەرھەقىبۇونا تىما خۇ دى نىشادەت دەھەمى لايەنافە دى باگەوازىي كەت و بىزىت (دىدەقانىت پەر وەردا..... بەرھەقۇن بۇ پشکنینى) دەگەل وەرگرتنا سلاقا دىدەقانى ژ لايى سەرۋەكى تىمەقە.

فتیئر ژوان ئامیریت ب مفایه کو گەلەك تیتە بكارئینان لەوانیت وەرزشی و ناف خیفەتگەھان ژئەگەر ئىگەلەنەبۇونا بانگەوازا ل ناف خیفەتگەھى. بەلى فیتكىزىخەنە دەنگى وى ب ساناهى گوھلەيدىت ئەفیت خارى چەند نموونەكىت فیتكىزىخەنە دەنگى وى ب ساناهى گوھلەيدىت.

1-ئىك فیتكىزىخەنە دەنگى وى ب ساناهى گوھلەيدىت.

2-چەند فیتكىت كورت كۆزى جاران زىدەتر بىت نىشانى (كۆمبۇنۇيىھ).

3-چەند فیتكىت دەنگى وى ب ساناهى گوھلەيدىت.

4-چەند فیتكىت كورت ل دويىش ئىك. فیتكە كادەنەزىشانى (داخازاھەوارھاتىيە، مەترسى) چەند جارەك دى دووبارەكەتت.

5-ئىك فیتكىزىخەنە دەنگى وى ب ساناهى گوھلەيدىت.

نىشانىت دىدەقانى

1-بەرەف قىرىكىنەپە

2-لۇقىرىكىنەچە

3-تىيم بۇو دوو پشك

4-لەدورىيا چار پىنگاۋا نامەكەھى

5-خیفەتگەھ

6-لۇقىرىچاھەرەيە

7-ئەم زۇپىنە خیفەتگەھى

8-ئەف جەھە مەترسىيە

9-ئاۋاۋەخارنى

10-ئەف ئاۋە بۇۋەخارنى ب كارناھىت

11-فرۇڭخانە



قىبلەنۇوما بكارئىنانا وى

(الوصلة)

قىبلەنۇوما بۇ دىتنا چار لايىت جوگرافى تىتە بكارئىنان. قىبلەنۇوما ل شەقىيت تارى و زەستانى يان ل رۆزىت عەور و شەقىيت ستىر دىار نەبن دىدەقان بكاردىئىنى بۇ دىتنە ۋە چارلايان و بكاردىئىنى ل گەريانا ب پىيىان (الرحلة الخلويه) بۇ دروستكىنە خشى رىكى.

قىبلە نۇوما پىكھاتىيە ۋە دەزىيەكا موڭناتىسى سەرۆكى وى ب رەنگى شىنى ھاتىيە رەنگىرن ب شىۋى دەمزمىرى. ھاتىيە قايىمكىن ل سەر بزمارەكى لىناف بىنگەھەكى شىشەيى كۆ ب ساناهى بىزقىرىت و ياخى نەزەرى (٣٦٠) ل دەھى بكارئىنانى بەردىوام سەرى دەزىيە ئەھى شىنکرى دى بەرىخۇ دەتە باکورى. ئانكى دى باکورى بۇ مە دەستنېشان كەت. ب چار پىitan نەخشەكىيە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باکور، پىتا S نىشانە بۇ باشۇور، پىتا E نىشانە بۇ رۆزھەلات نىشانە W نىشانە رۆزئاپايە.

وەل ناۋىبەرالىان چارلايان چار نەزەرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باکورى رۆزھەلات و رۆزئاپا و باشۇر ئەل رۆزھەلات و رۆزئاپا.

ل دەمى بكارئىنانا وى دەقىن ل جەھەكى راستبىت، ۋېھرە بۇونا دوو جەمسەرىت جىاواز دى كارى خۇ يى زانستى كەت.

پروگرام کومبونه کا دیده قانی بۇ ماوی رۆژه‌کی:

- ۱- بەرھەقبۇونا دیده قانى بەلكىن دیده قانى ل دويىش دەمى دىاركى.
- ۲- پىپىقانى تىمېت پشکدار و پاوهستان ل جەن دىاركى.
- ۳- بجهئىنانا رى و رەسمىيەن بلندكىرنا ئالاى. ب سرۇودا (ئەرىقىب) بتنى كو پلى ئىكى كو دوو رىزە دى هىتە دووبارەكىن دوچاران.
- ۴- سويندا دیده قانى، ھەلكرنا ئاگرى و پشكنىنا پشکداران ژ لايى چاھىرى كومبونىقە.
- ۵- پىشكىشىكىرنا چالاکىت تىمېت پشکدار كو دېت دیده قانى بن.
- ۶- گۆتنا چەند وانەكىت دیده قانى ژ لايى سەركەرىت دیده قانىقە.
- ۷- بەلاقىرنا خەلاتا و ئىنانە خار ئالاى كومبۇون دى بىدوماھى هىتە.



گەشتا ب پىييان و ئارمانجىت وى (الرحلة الخلوية)

ل دويىش پروگرامى ھاتىيە دانان ل پىشىي بۇ ھەر خىقەتگەھەكى كۈز پىنج رۆزان كىيەت نەبىت پىدەفييە گەشتا ب پىييان بۇ بىتە بجهئىنان دا كو بۇ ماوەكى دىاركى دويىر كەفن ژ كار و چالاکىت ناف خىقەتگەھەن و وەرگرتنا ھندەك ئازادىي ل دويىش رىيىمايىت دیده قانى و ھەمى مفا و ئارمانجىت بۇ ھاتىيە دانان بىنە بجهئىنان ژ لايى دەستەكە رىيە بەریا خىقەتگەھەن و دیده قانىت پشکدار بۇوى كو بۇ ھاتىيە دانان. گەشتا ب پىتەن گەلەك مفایى ھەى بۇ دیده قانان كو ئەقەنە:-

- ۱- بەھىزبۇونا برايەتىي دەۋىيانى ل ناۋىبەرا دیده قانان و خەلکى وى جەن ئەھۋى دەچنە.
- ۲- شارەزا بۇون ل شىۋى ئىيان و بارى ئابورى و جڭاڭى يى دەقەرە.
- ۳- چەوانىيا رىكا گەشتى و خۆشى و نەخوشىت وى.
- ۴- دىتىنا شىنوارىت كەفن ل وى دەقەرە.
- ۵- سەرەدانا وان پرۇزان ئەۋىت حکومەتى بجهئىنائىن ل وى دەقەرە.

۶- بهرگریکرن ژ خوشی و نه خوشیان و هاریکاریا وی جهی ئهווی گەشتى بۇ دىگەن.

۷- بلندىكىرنا ھەستا نەتەوايەتى يا دىدەقانان ب رېزگەرن و سلاڭىرن ئالاى ل دەمى دەركەتنى و زەپرىنى بۇ خېقەتگەھى.

۸- شارەزابوون ل بكارئىنانا قىبلەنۇوما يى و بكارئىنانا نىشانان و فىتكىت دىدەقانىي پىيىدىقىيە ماۋى گەشتى و دوپىريا وى ژ (۱۰) كم كىمتر نەبىت ژ خېقەتگەھى و بهرەكەن و دىياركىرنا ئارمانجىت وى:

۱- ئارمانجىت گەشتى: وەرگەرتنا زانىارىيەت گەشتى ل سەر وى دەفەرە.

۲- دىياركىرنا دوپىريا گەشتى و جەن دىياركىر ب دانانانىشانىن دىدەقانى ل سەر رېكى.

۳- سروشى رېكى و ئاخا وى يا چەوايە: ھەبۇونا سەرچاۋىت ئاڭى ھەكە ھەبىن يا بەمەتىسىيە يان نە و بىكىر قە خارنى تىت يان نە.

۴- دىياركىرنا دەمى دەركەتنى و قەگەريانى ل دوپىش نەخشى دىدەقانى ئەۋى ل وانىت دىدەقانى ھاتىيە خاندىن پىيىدىقىيە دىدەقان ئان خالان بەرچاۋىكەت ل دەمى بجهەئىنانا گەشتا پېيىان:-

۱- وەرگەرتنا ئان ناما بۇ بجهەئىنانى (ناما پىيىگەر بسويندو و ياسايىت دىدەقانى، ناما كارى بکوم و كارىت تاکەكەسى، ناما نقىيىسينا راپۇرتى ل سەر گەشتى و مفایى وى، ناما دىتىنامى بەرزەل رېكى).

۲- بىرنا ھەمى پىيىدىقىت خارن و نېستنى.

۳- بهرەھەۋىكىرنا قىبلەنۇوما بۇ دروستكىرنا نەخشى رېكى.

ھونەرىت دىدەقانى:- گرئ و گرېدان و جورىت وى

۱- گرئ ب رامانا گرېدانا وەرىسى دگەل وەرىسى ب شىۋەكى ب ساناهى و شدىيە.

۲- گرېدان: ئانكى گرېدانا دارى دگەل وەرىسى بۇ دروستكىرنا پىيىدىقىت ناف خېقەتگەھى.

۱- گرئ و جورىت وى.

گرئ ياسىنى: تىتە بكارئىنان بۇ گرېدانان خېقەتى و دەستپېيىكە بۇ ھەمى گرېدانان

گرئ ياسىنى- وتد



گرئ ياسىنى: بۇ دريېزكىرنا دورە وەرىسىت وەكى ئىلەك.

گرئ يا پئيك گههاندنى: بؤ پئيك گههاندنى دوو وەريسىت جىاواز ل قەبارەي.

گرئ يا پئيك گههاندنى - توصيل



گرئ يا نىچيرقانى: بؤ تىچيرا گيانه وەران.

گرئ يا نىچيرقان



گرئ يا رزگاركىنى: بؤ گەلهك كارېت پىدۇنى تىتە بكارئىنەن

گرئ يا دارقانى: بؤ كومكىرنا دارا و گريدىانا وان ب شىوهكى شدیاى

گرئ يا كورتكىنى: بؤ كورتكىرنا وەريسان ل دويىش پىدۇنى

گرئ يا كورتكىنى - تقصىر



٢- گريدىان و جۇرىت وى:

گرئ يا هەشتى (ثمانىيە)

• گريدىانا چارگۇشە.



• گريدىانا ئىلك و دوو بىر شىۋى ئىنگلىزى

• گريدىانا گريكان

• گريدىانا ھەلگرئ ئالاى

ھونەرىت دىدەقانى پىكھاتىنە ڙ دروستكىرنا ھەر كارەكى دەستى ب دار و وەريسان (اعمال الريادە) بۇ پىدۇنىت ناف خېقەتگەھى وەكى قان نمۇونان: (دروستكىرنا پەركى، تەفر، ھەلگرئ ئالاى، ھەلگرئ پىلاغان، ھەلگرئ چانتان، مىزانان خارنى، پەرتوڭخانە، ھەلگرئ جلكان).



(پېشىشىن بىلدۈرنى ئالاى)

ئىك ژ كارىت گەلەك گىنگ يى ماموستايى پەروردە وەرزى ل قوتا بخانى بجهئىنانا بىلدۈرن و ئىنانا خارا ئالاى نىشتمانىيە. ژبلى ھندى كو پىشكەك ژ چالاکىتت وەرزى و دىدەقانى ئەركەكى نىشتمانى پەرورانەيە كو حەفتىي ئارەكى تىتە بجهئىنان ل ھەمى قوتا بخانە و باخچىت ساۋا ژى نابىت ژى بى بەھر بىن. پىدەقىيە ل ئاستى قان قوناغان رېۋەسمە كى ئەنجامبىدەن كو بگۈنچىت دەگەل قان قوناغان د اکو ھەر ل ژى بچوکاتىي ۋىيانا نىشتمانى و ئالاى ل دەھپىرۇز بىبىت. بۇ بجهئىنانا ۋى كارى پىرۇز مەرج و پىدەقىيە بەرھەقى پىدەقىيە بى شىۋى ئارى بىرەقا بچىت كول كونفرانس و كومبۇنىت وەرزى بىيار ل سەر ھاتىيە دان:

1-پىدەقى:

أ- ئالاى نىشتمانى يان ئالاى دىدەقانى يان ئالا و دروشمىت ھەر دامودەزگەھە كا فەرمى كو وولات يان رېكخراوەكى جىھانى ج مەدەنى بىت يان لەشكىرى بىت كارپى تىتە كرەن.

ب- ھەلگرى ئالاى پىدەقىيە ژ چار مەتران كورتر نەبىت و ژ شەش مەتران زىدەتر نەبىت، ل سەر بىنگەھە كى چىلاندى بىت و مەترسى ل سەر قوتا بىيان نەبىت.

ج- بجهئىنانا خىچكىشان و نەخشەكىن بۇ جەنپۇرەستانا وان دىدەقانان ئەۋىت رېۋەسمان بىھ دېيىن.

2-بەرھەقى:-

أ- راھىنانا سى دىدەقانان يان زىدەتىر ل سەر چەوانىيا رېقاچۇونى و راھىستانى و سلاپىكىنى و بىلدۈرن و ئىنانا خارا ئالاى.

ب- بەرھەقىرنا جىل و بەرگىت دىدەقانى يىت و ئى قوناغى ئەۋا ئالاى بىلدۈرن ئانكى پەنتەرون و كراسى و ستوبىچ وەكى ئىك بن.

3- مەرجىت بىلدۈرن و ئىنانا خارا ئالاى.

1- ل رۇزىت شەمبى دەستپېكىدا دەۋامى دى ئىتە بىلدۈرن و دوماھىيا دەۋامى ھىيدى دى ھىتە خارى بەلى بىلدۈرناب لەزەكى گۈنچاى دى ھىتە بىلدۈرن.

2- پىدەقىيە ھەمى قوتا بى و مامۆستا و كارمەندىن قوتا بخانى بەرھەقىن ل گورەپانى بىلدۈرن ئالاى ل دەمى خۇ دەگەل ھەلگرىت ئالاى بىلەكىت دىدەقانى يىت تمام.

3- ئىنانا خارا ئالاى بىنى ئەۋما رېۋەسم بجهئىنان دەگەل مامۆستايى وەرزى بىتىكە كاگولەلىبۇرى ژلايى ھەمى قوتا بىانقە تىتە بجهئىنان ل دوماھىيا دەۋامى. بى شىۋى خارى:-

1- پىشى بانگەوازا ئىنانا خارى /ھەرسى دىدەقان بۇ لايى ھەلگرى ئالاى بەرھەقىشى دى چىن. دىدەقانى نىقەكى پىنگا فەكى دى چىتە پىش و دى سلاپىكەتە ئالاى و ئالاى ئىنىتە خار بەلى

هېدى هېدى نەك ب لەز دگەل تمام هاتنا خارى دىدەقانى لايى راستى دى هارىكارىيىا وي كەت بۇ پىچانا ئالاى ب مەرجەكى لايى سور بەرددوام ژ سەرۋەتتەن ئەتا تمامبۇونا ရى و پەسمان ماموستا دى فىتكى لىدەت بۇ ئاگاداركىنەمە قوتابيان.

٤- راوهستانا قوتابىتتەن بەمە پۇلان ب شىۋى لاكىشەكە فەكىرى دى راوهستن و هەلگرى ئالاى دى ل نىقەكى گورەپانى ھېتە دانان.

٥- ھەزما را ئەنجامدەرىت ရى و پەسمى ژ ٣ دىدەقانى كىمتر نەبىت و ژ ٩ دىدەقانى زىدەت نەبىت ل دويفى گونجانان گورەپانى.

٦- دىرىيا نىشانان ئىكى ژ ھەلگرى ئالاى نافبەر (٣-٦م) بىت و نىشانان دووئى ژ ئىك مەتر كىمتر نەبىت ژ ھەلگرى ئالاى.

٤- پىنگاۋ و بانگەوازىت بلندكىن و ئىننانا خارى يا ئالاى:

١- مامۆستايى پەروددا وەرزشى و رىقەبەر لىسەر ئىك خىچ بەرامبەر ھەلگرى ئالاى دى راوهستن ئىك لايى راستى و يى دى لايى چەپى.

٢- مامۆستايى پەروددا وەرزشى چەند جارەكان بانگەوازا (ئامادەبۇونى) دى دەتە ھەمە قوتابيان و بەرھەقىوويان دا كو لقىنى و ئاخىتن نەمىيەن و لبارى (بىنۋەدانىدا بن).

٣- مامۆستايى پەروددا وەرزشى چەند جارەكان (پەيت بۇون و يىن بىنۋەدانى) دى دەت ھەمە قوتابيان و ھەلگرۇ دى بجهتىنى.

٤- بانگەوازا دوماھىيى مامۆستا ب دەنگەكى بلندبۇ كوما بلندكىن ئالاى دى دەت بقى رەنگى: (كوما بلندكىن ئالاى. بۇ بلندكىن ئالاى كوردىستانى بۇ پىشى ھەلگرى ئالاى. رن)

٥- ھەرسى دىدەقان پشتى بانگەوازى دى ب رىقەچن ھەتا نىشانان دووئى دى پىكىفە راوهستن. دىدەقانى نىقەكى دى پىنگاۋەكى چىتە پىشى ھەلگرى ئالاى.

٦- بلندكەر ئالاى دى وەرىسى (بەنکى) فەكەت و ئالاى ماچىكەت ب مەرجەكى بىتە دىتن ژ لايى ھەمە قوتابيانقە و دى دانىتە سەر ملى راستى و كريارا بلندكىنى دەستپىكەت.

٧- ئالا لسەر ملى نىق پىنگاۋى بلندبىت مامۆستايى پەروددا وەرزشى دى بانگەوازى دەت و دى بىزىت (دگەل سروودا ئەرىقىب سلاپ.....كەت).

ھەمە قوتابى سروودا ئەرىقىب دى بىزىن. ئەۋىت ستوپىجا دىدەقانى ل بەربىت دەقىت سلاپا دىدەقانى وەرگەن بسى تېلىت نىقەكى.

٨- پشتى تمام بلندكىن ئالاى. دىدەقانى نىقەكى دى زقەرىتە جەن خۇئەۋۇزى دى سلاپكەت. دەمى سروود تمامبۇو ھەرسى دىدەقان بۇ لايى راستى يان چەپى دى زقەن و دى چن ھەتا دگەھنە لايى مامۆستايى پەروددا وەرزشى سلاپا دىدەقانى دى بۇ كەن و بىزىن (مە ئالا بلندكەر) و مامۆستا دى سوپاسىيَا وان كەت و ئەۋۇزى دى قەگەرن.

ناف پولیت خو. ماموستایی په روددا و هرزشی دی ئاگه هدارییا ریفه به ریکهت کوری و په سم ب دوماهی هاتن دا کو ئه و ژی شیرهت و رینماییان بدته قوتابیان. پشتی په یفا ریفه به ری هه می قوتابی دی چه گه رینه ناف پولان ئیک ل دویف ئیک ل دویف پولان.

تیبینی:

- 1- ده می بلندکرنا ئالای کوردستانی رهنگی سور دی که قیته سه رفه.
- 2- ماموستایی و هرزشی دی ستوبیچا قه هوائی که ته ستوبی خو.
- 3- ستوبیچا دیده قانان بؤه می قوناغان شینی توخه (نیلی).
- 4- سروودا ئه ره قیب بتني کو پلا ئیکی کو دوو ریزه دو جاران دی هیته دووباره کرن.
- 5- هه ر قوتابخانه ک ژ ده وامه کی زیده تر بیت ل هه می ده وامان دی هیته بجهئینان رؤژا شه مبی.
- 6- ری و په سمین بلندکرنا ئالای ئه رکه کی فه مییه ریفه به ر و ماموستایی په روددا و هرزشی به ر پرسیارن ژ بجهئینانی.

وینی بلندکرنا ئالای



ریپیشان (المسیر)

ریپیشان ئیکه ژ چالاکییت په روددا و هرزشی هه ره گرنگترین چالاکییا ماموستایی و هرزشییه کو پیڈفییه پیته کی مه زن پی بھیته دان و مه شقی ل سه ر بکهت ل گوره پانی قوتا بخانی. هه ر ژ ده ستپیکا سالی تیمان بھرھه فکهت و هکی ته پا پیی- ته پا با سکت بولی- ته پا افولی بولی. ته پا ده ستی بؤ پشکداری کرنی ل چالاکیت و هرزشی و دیده قانی. دفیت تیما ریپیشاننا قوتا بخانی بیتھ بھرھه فکر و دفیت وان قوتا بخانان هه لبزیریت (ل پولین سی و چار و پینج) ل قوناغا سه رتایی و بھز و بالا وان نیزیکی ئیک بیت. پیڈفییه پشتی دانانان فی تیمی بینھ مه شقان بؤ ماوی چهند ده مژمیره کان ل حه فتیی (۲-۲) جاران.

بھرھه فکر و مه شقکرنا فی تیمی دی بقی شیوه بیت :

بؤ جارا ئیکی دی قوتا بیین ل گوره پانی هینه بھرھه فکر ب سی ریزان ماموستایی و هرزشی دی سی قوتا بیان دھرئی خیت هه ر قوتا بیهک ژ ریزه کی و قوتا بیت دی دی را و هستن و بھرئ خوده نی.



دھستپیکرنا راھینانی یان مه شقکرنا

دھستپیکی ماموستایی و هرزشی هندھک شیره تان ده ته قوتا بیان و بھحسی گرنگی و مفایی ریپیشان کھت پاشی دی بانگه وازا قوتا بیی ئیکی کھت و دی بیزیتی جارا ئیکی پی چھپی بکار بینه دگھل دھستی راستی. ب هژ مارا (۱) و هژ مارا (۲) پی راستی و دھستی چھپی بکار بینه. بقی شیوه قوتا بی دی دھست ب ریپیشان کھن و دی هژ میرن (۱-۲-۳-۴) پاشی دی را و هستن.

چھند جاره کان دی مه شقہ پی هیته کرن ل سه ر فی راھینانی هه تا ئه و سی قوتا بی بشین ب جوانی بچن پاشی دی هیته بجهینان (تطبیقہ) ل سه ر قوتا بیت دی و دی هیته دو و باره کرن.

پاشی تامام بیون و بھرچا فکرنا ریپیشانی هه می قوتا بی پیکفه دی دھست ب ریپیشان کھن و بؤ دانانان تیما ریپیشانی پیڈفییه فان خالان بھرچا ف و هرگرن.

ا- ل دەمى راھىنانى پىدەقىيە گەلەك مەشق بىيەكىن ل سەر (بىنۋەدەن - وورىابن) و لەپىنا دەست و پىيان بىيەتە بەرچاۋ وەرگەرن و خەلەتى بۇ تىنە دروستكىن.

ب- ل دەمى رىپېقانى پىدەقىيە دەستى قوتابىان ل ئاستى ملى بىت.

پ- دەستتىت وى ب شىۋەكى راست بىت و تبلا بەرانى بۇ سەرى بىت.

پ- تىبىنیا مەودايى ناۋىبەرا قوتابىان بىكەت ل رىپېقانى.

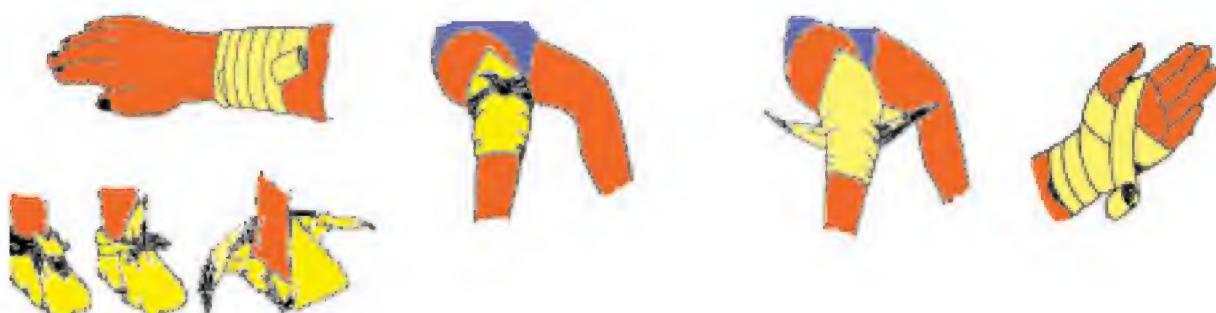
ج- پىتەقىيە چوڭى قوتابىا يى راست بىت ل دەمى رىپېقانى و نەچەمىيەت.

ح- پىدەقىيە جىكىت تايىبەتى بۇ قىنەتىمى بىيەنە بەرھەقىرن ب شىۋەكى بالكىشىن.

خ- ئەف تىمە پىدەقىيە ھەرددەم يابەرھەقېيت بۇ پشکدارىكىرنى ل ھەمى بىرە وەرىبىت ئايىنى و نىشتىمانى ب تايىبەتى ۋىستەفالىت وەرزىشى يېت سالا نەيېت قوتابخانان ھەكە ئەنچامىت باش ھەبۈون ئەفە جەھى سەر بلندىيى يە بۇ قوتابخانى و كارگىرى و مامۆستايىت قوتابخانى ب گشتى و بۇ مامۆستايى پەرەردا وەرزىشى و دىيارىيەت تايىبەت ژى بۇ تىنە تەرخانكىن.

ھەوارھاتنا دەستپىكى (الاسعافات الاولى)

ھەوارھاتنا دەستپىكى ژوان تو خەمىت گەرنگە كو دەقىت دىدەقانى گەلەك شارەزايى لى ھەبىت. بۇ ھەقكارى و ھارىكارىيا خەلکى. گەلەك ژى ياخىنگە بۇ بەلاقىبۇون ھشىارىبىا ساخلەمىي و بەرھەقىرنى كادرىيەدەك ل ناف تىمەت پزىشىكى ل دەمى پىدەقىيە. كو بەگونجىت دەكەل ھىقى و بوجۇنلىن سەرەتكەتىيا مەل حەكومەتە ھەرىما كوردىستانى بۇ بەرھەقىرنى مەرۆقەكى شارەزا. ئەوا ھەزى گۇتنى يە ھشىارىبىا ساخلەمىي ب شىۋەكى گشتى رويدانەكى نۇويە كو ئاستا وەلاتان پى تىتە پېقان.



وينى شىۋازىت ب كارئىنانا بىرىنپىيچىيىن

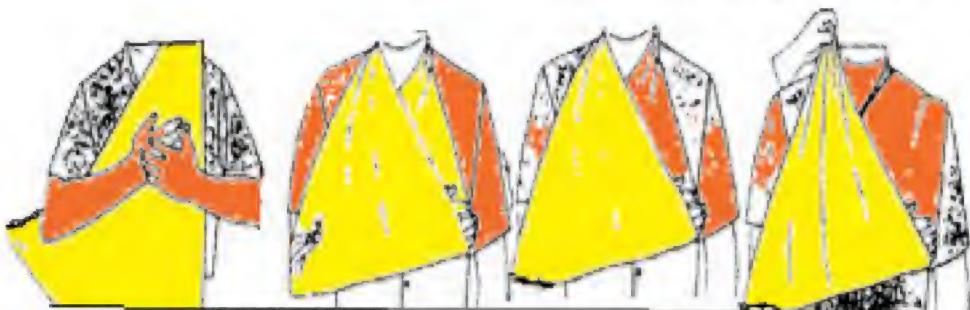
گرنگیا ههوار هاتنا دهستپیکی:

۱- وهسا یا بهلاقه خیقه‌تگه‌ها دیده‌قانی ل سه‌قایه‌کی نازاد دا دبیت. ئه و ژی پیڈفی بپروگرام و چالاکیت تایبەتی ههیه. گلهک جاران (دیده‌قان) و رابه‌ران و تیشکه شیران) توشی رویدانه کا ژنشکه‌کیقە دبن. وەکی برینداری و شکه‌ستن و چەند جوئیت ژهربوونی، ژبه‌ر هندی گلهک یا گرنگ و پیڈفییه هه‌می دیده‌قان و رابه‌ران شاره‌زایه‌کا باش هه‌بیت ل ههواره‌اتنا دهستپیکی بو سه‌رده‌ریکرنی ب شیوه‌کی گونجای ل ده‌می رویدانی بو پیشکه‌شکرنا هاریکاری بولی قهومیا.

۲- لیکفه‌کرنا ده‌رچوونا بو کارکرنی ل نه‌خوشخان و بنگه‌هیت ساخله‌میی و راهینان بو پیشە‌یا برینپیچیی (مضمد) شاره‌زاکرنا دیده‌قانا و رابه‌را ب بنه‌مایین ههواره‌اتنا دهستپیکی دبیتە ئه‌گهرا زیده‌بوونا تیگه‌هشتني و ده‌می مه‌زن بیت مفای ژی و دردگریت.

۳- کریارا ههواره‌اتنا دهستپیکی دبیتە هوکاری خوشتھیا کاری برینپیچی (مضمد) ل ده‌ف دیده‌قانان و رابه‌ران ئه‌وژی یا گرنگه ل ده‌می کوردستان گلهک یا پیڈفی بقی بیشە. ژبه‌ر کیماتیا (کادر)ی د گوره‌پانا نه‌خوشیاندا.

په‌یقا ههواره‌اتن ژ که‌فنداب رامانا (هاریکاری) تیتە گوتن فلانی هاریکارییا فلانی کر. ئانکو دهستنی هاریکاری بو دریئرکر. ههواره‌اتنا ده‌سپیکی ئه و هاریکارییه یا کو مرۆف پیشکه‌ش دکھت بو مرۆفه‌کی لی قهومی هه‌تا هاریکارییا پزیشکی قیرا دگه‌هیت.



وینی شیوی بکارئینانا ست‌پیچ ل ههواره‌اتنا دهستپیکی

(چهوانیا سه‌رده‌ریا دیده‌قان و رابه‌ران ل ده‌می رویدانا ل ده‌می رویدانا رویدانی)

۱- دفیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (الصاد) راگریت ل ده‌می رویدانی دا و دفیت دیده‌قان هشیاربیت و مەندەھوش نه‌بیت و مفای ژوانشتا و هرگریت ئه‌وئ ل وئ دفه‌ری ههین.

۲- چه‌گوھاستنا لیقە‌ومی بو جهی گونجای کو دویربیت ل دفه‌را دژوار هه‌که ساخله‌میا وی دهستبدەت.

۳- بزووترین دەم داخازا پزیشکی بسپوری بکەت.

٤- ئاگاداريا بىنۋەدانا (استراحه) لىقەومى بىتە كىن: ئىشانا وى كىمكىن. قولپكىت جلكىت وى بىتە قەكىن. دا گفاشتن نە كەفيتە سەر. بجهئىنانا ئان رىئىمايىيان دىدەقان دشىت گەلەك مفای بگەھىنىتە لىقەومى وەكى:

أ-زىانا لىقەومى بپارىزىت.

ب-رىگرتن ل زيانىت لابەلا (مضاعفات) لىقۇمى كىمكىن زىانا.

ت-كىمكىن ئىشانا لىقەومى و بلندكىن بارى دەرۋوونى.

هنگافتنیت و هرزش

هۆکاریت رویدانا هنگافتنیت و هرزش:

۱-هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)

- ۰ خرابیا ئەردی یاریگەھی و نە گونجانا وى بۇ بجهئینانا یاریان.
- ۰ ب کارئینانا نامیر و کەل و پەلیت و هرزشی ب شیوهکی دروست
- ۰ ھەلبزارتەن و ب کارئینانا پیلاقیت خراب و نە گونجا بۇ جۆری و هرزشی.
- ۰ خرابیا بارى دەرەونى و رەوشتا یاریزانى و دویربۇون ژ گیانى و هرزشی کو دبىتە ئەگەری بکارئینانا دژوارىي و تورەبۇونا بى مفا.
- ۰ سەرپیچیکرنا یاساییت و هرزشی، چونکى ئارمانچ ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانیيە و دابینىرنا ئارامىييە، لادان ژفان یاسایان دبىتە ئەگەر رويىدانا هنگافتنى.
- ۰ ب کارئینانا دەرمانیت و وزەبەخش (مقویات) کو دبىتە ئەگەر وەستىانا ئەندامیت ناڭدا بۇ زىدەتر ژ تۆخىبى خۆ. کو وەدکەت ھىزەکا زىدەتر ژ شىيانىت منسىولوجى و لەشى خۆ دەربىخىت.
- ۰ نەبۇونا خوارنا گونجاى چۆرا و جۆر ب رېزەکا گونجاى.
- ۰ گوھنەدان ب ئەنjamىت پشکىنى و تاقىكىرنىت پزىشکى، ژبەر ھندى دەپەت یارىزان ل دويىش شىانا فسىولوجى و پزىشکى بۇ جۆری و هرزشى ھەلبزىرىت و گەلەك جاران هنگافتنى يا رويىدای ژبەر کو یارىزان بۇ وى جۆری و هرزشى دەستنادەت.

۲-هۆکاریت تايىبەت ب یاریزانى هنگافتنى:

- ۰ ھەبۇونا نرمى و خاقيى ل گەھ و زەقەلەكان.
- ۰ رەگەزى یارىزانى.
- ۰ توشبوونا وى ب هنگافتنى بەرى ھينگى
- ۰ كىم سەر بۆرەيا یارىكەرى.
- ۰ ھەبۇونا نەرىكى و خرابىي دېشکىت لەشىدا.
- ۰ ژىي یارىزانى.

چەوانىيا كاركىنى دگەل هنگافتنى ل دەمىرۇيدانى:

- ۰ چارەسەر رىا دەملىدەست (فورى) بۇ هنگافتنان.
- ۰ بىنچەدان-بەردهوام نەبۇون ل یارىيى-نە لقاندىن جەھى هنگافتنى.
- ۰ ساركىن-ب کارئینانا بەفرو (جەودىكى) سار.

- بکارئینانا لههنهنیت گریدانا ل سهر پشکا هنگافتی و جهگیرکرنا وئی بگیچی.
- بلندکرنا پشکا هنگافتی.
- نیشادانا هنگافتنتی بؤ پسپوئی تایبەت ل بوارى پزیشکی و هرزشى.
- جۆریت هنگافتیت و هرزشى:
- هنگافتنتیت و هرزشى تیتە لیکفەکرن بؤ:
- ۱- هنگافتنتیت ساده، کو برين و هنگافتتنا زەقەکان ۋە دگریت.
- ۲- ھینگافتنتیت دژوار وەکى شکەستن و هنگافتنا سەرى.

هنگافتنتیت ناف یارىگەھى

هنگافتنتیت و هرزشى بیت بەریەلاق ل ناف قوتابخانى:

مامۆستا بزانىنا ھۆکارىت پويدانا هنگافتنتى وەلى دئیت شارەزا ببىت ل چەوانىا دوير ئىخستنا وئى و کاربکەت بؤ دابىنكرنا ساخ و سلامەتىي بؤ قوتابيان ل دەمى بجهئىنانا چالاکىيەت لەشى و ھەكە هنگافتنتى رويدا ئەو دئى شىت بزانىت چىيە؟ و بزوترين دەم رىكىت پىدۇنى وەرگرىت و ھەوارھاتنا دەستپىكى بؤ ئەنجامدەت و ھەكە پىدۇنى بۇو قوتابىي ھنگافتى ب رىكىت دروست بگەھىنیتە جەن چارھسەرگەرنى. کو ئەو ژى وەدکەت ھنگافتنتیت و هرزشى نە ھەودەت و رىكى ل مە ل مەزنبۇونى و ئالوزىي زىدە بگەرین. وە بەلافترين ھنگافتنتیت و هرزشى ل ناف قوتابخانى ئەقىت خوارىنە:

۱- تەنەشت ئىشاندا دژوار (الم جانبى حاد) ل دەمى بجهئىنانا چالاکىيەت لەشى:

ئەف تەنەشت ئىشانە کو رويدەت وەکى گورج بۇونا زەقەکايە. ل پشکا راستى لايى سەرى بىي كەمەرئى ل دەمى ھەول و خەبات و خو وەستانىدا لەشى يابەر دەۋام پەيدا دېت. وەکى غاردان و يارىكىدا باسكت بولى و تەپا پىي يان ھەر يارىيەكادى وەکى وان. وە پەتەن و كەسى توشى دىن کو ژۇنى دەست بجهئىنانا چالاکىيەت وەرگرىت. يان ئەھۋىت دوبارە دەست بجهئىنانا چالاکىيەت وەرگرىت كىتى ھىلاي بؤ ماوەكى دىاركىرى. ئەف ژى رويدەت ژئەنجامى چوونا خوينا پىدۇنى ئى رىزەكاكىم. کو دېتە ئەگەرئى نەگەھەشتىنائۇكىسىجىنى پىدۇنى بؤ زەقەلەكىت بەرپەرسىار ژەناسەدانى (زەقەلەكىت پەنچەك و زەقەلەكىت نافبەرا پەراسىيا). ژېھر ھندى ئەف گوھورىنما ژەناسەدانى بارى بىن قەدانى بۇ بارى ھەول و خەباتى دېتە ئەگەرئى زىدە بۇونا ھەناسەدانى و كويىرما ھەناسى. کو وەدکەت سەنگەكى بېخىتە سەر زەقەلەكىت ھەناسەدانى و زۆرىيلى دەكت بؤ پەيدا كرنا و وزا پىدۇنى بەرى گەھەشتىن خوينا پىدۇنى بؤ قان زەقەلەكان و ژئەنجامدا.

ئەف ئىشانە رويدەت ل ۋان زەقەلەكان و دېئىنە ۋى گرياري (تىرىنەبۇون يان كىميا تىرىبۇونى ل ۋان زەقەلەكان) كو وەلكەسى توشبووى دكەت ھەست بئىشانەكا دژوار ژ تەنشتا خۆ بکەت.

* ج پىدىقىيە بىتەكىن؟

ئەو كارى پىدىقى بىتەكىن ل دەمى رويداناقى ئىشانى ل تەنشتى. كىمكىرنا خورتى و دژوارىيە ژ لايى كەسى ئەنجامدەر ۋە دەگەل ھەولدىنى بۇ وەرگرتنا ھەناسەكا كويىر دا ئەو ئىشان نەمىنەت. دەگەل دەستپىكىرنا راهىنانان بخورتى و ھىزەكا كىمتر ژ وى ئەوال دەمى ئىشان تىيدا پويدىدەت.

۲- وەرگەرەن - وەرپىچان (الانتواء) پىكەتىيە ژ قەتىانا (دراندنا) كىمەكى يان تمامىا گرىكىت گەھان ب ئەگەر ئەر بازبۇونا لفينا گەھان زىدەتىر ژ توخىبى دىاركىرىن سروشتنى خۆ (تشريحى) ئەف ژى ژ ئەگەر ئەشكاندىنا ژ نشكەكىيە و ل ھەر دوو باراندا خوين درژىت. ئەف ھنگافتىنە پويدىدەت ل گەھىت گۈزەكا پىي (الكامل) ل ناقيبەرا قوتابياندا ل دەمى بجهئىنانا بزاقيت ھونەرى يېت تەپا باسكت بولى و تەپا پىي و ئىكگاۋى و خۆھلاقىتىنابىلند. ئەۋىزى ژ ئەنجامى بزاۋاھافىتنى و وەرپىچانى (يان وەرگەھان) ل گەھىت تبلا رويدىدەت ل يارىيەت تەپا دەستى و تەپا باسكت بولى و تەپا قۇلى بولى ب ئەگەر ئەپىشوازىكىرنا ژ نشكەكىيە ياتەپى ب ناقيبەنكا دەستى و تبلا.



نىشانىت وى:

- ھەبۇونا ئىشانى دگەھاندا ب ئەگەر ئەقەتىندا دەمار و گرىكىت دوروبەران ئەف ئىشانە ب رىيکا دەمارىت ھاندەر تىتە ۋە گوھاستن بۇ مەلبەندى ئىشانى ل مىشى.
- وەرمتىن ژ ئەنجامى كومبۇونا خوينى ل جەن ھنگافتىدا.
- رويدانان خوين پەشىنە ژ نافدا.
- بىلندبۇونا پلا گەرماتىيا گەھان.
- گوھۇرسىنە رەنگى پىستى.

* ئەوا پىدۇقى بىتتە كىن:

• ب كارئىنانا جەودكى (كىمادە) ئاۋا سار بۇ ماۋى (٢٠ - ٣٠ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانىن ئىكىسەر بەفرا هويرگرى دانىنە سەر داڭو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارماڭ ب كارئىنانا ئاۋا سار مىتتە ئاقخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزىمبوونا فشارا خوينى ل سەر جەن گەھان دگەل كىمكىرنا سوتتى (التهاب) ھەست بئىشانان تىكچوونا زەقلىكىايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرىدانى و بلندكىرنا گەھىن ھنگاافتى بۇ سەرى بۇ كىمكىرنا رىۋا خوينى ل جەن ھنگاافتى.

٢- ۋىكىكەفتەن - سەلخىن:

پىكھاتىيە ژ خىستاندى يان ۋىكىكەفتەن درېھەكى ب روېي ژ دەرۋەھەيى لەشى كۆ دېيتە ئەگەر ئەنگاافتىنە بەرگى دەرۋەھەيى زەقلىكەن و گەيکان. و سەلخىن رويدەت ب ئەگەر ئەفتەن يان ۋىكىكەفتەن قوتابىيەكى ب قوتابىيەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكە سروشتى حىياوازىيىا دژواريا دربى بەرگەفتى دېيتە ئەگەر ئەدروستكىرنا سەلخىنلى روېي پىستى هەتا دراندەنەكاكا كۆير و خوين ژى تىت و ھندهك جاران كارتىكىرنا قى ۋىكىكەفتەن دگەھىيە پەيکەر ئەندامما (الجهاز الفطى) و سەلخىنلى لەھەستى دەكتە. كارتىكىرنا قى ھنگاافتەنلى سەر قوتابى رادوھەستىت سەر جە و ھىزافېكىكەفتەن و دشىياندانىنە پلە و دژواريا ھنگاافتەنلى بىتە پىشىشىبىيىكىرنا ھەتا چەند دەمژمۇرەكەن پىشتى رويدانى.



نیشانىت وى:

- ئاستىبۇون و وەرمتىن ژئەنچامى كومبۇون و مەھىنا خوينى ل وى جەن.

- ھەبۇونا ئىشانى ل جەن ھنگاافتى.

- رويدانان خوين پىشتىن ژ ناڭدا ژ ئەنچامى قەتىيانا رەھىت خوينى و قەتىيان ل كرياران.

- زېرىنا خوينى كۆ دېيتە ئەگەر ئەفتەن خوينى بۇ جەن و دەدوروبەران.

- گوھورىنا رەنگى پىستى سەرۋەھە و داپۇشىان.

-ز دهستانا لقينى بؤ دهمهكى بؤ فيككەفتى ساده، و نەمانا شيانا لقينى ب تمامى ل فيككەفتىت دژوار،
ب ئەگەرى و ئى گفاشتنا كەتىه سەر دەمارىن ھەستىيار و لقينا دەماران.

* ئەوا پىدىش بىتە كرن

1-ھەكە هاتو ھنگافتن لگەھان بۇو (گەھىت چوکى يان ملان)
-ب كارئينانا جەودكى ئاۋاسار بۇ ماۋى نىف دەمۇز مىرى. بوكۇن ترولكىرنا خوين رېشتنى و خوينا كومبۇوى
ل ناف گەھان ھەكە ھەبىت.

-ب كارئينانا داركىت گرىداني ل دەرۋەھى گەھى.

-بىنۋەدانەكا باش بۇ و ئى گەھى.

2-ھەكە ھنگافتن ل دەمارى بىت (دەمارا زەقەلەكان يان زەقەلەكىت ھەستىي زەندكى.

-ب كارئينانا گەرمى گەرم كەرى -بىنۋەدانەكا تمام بۇ دەمارا ھنگافتنى.

-ب كارئينانا ۋەمالىينى (مساج) ل سەر دەمارى دا كۆ توشى سوينى نەبىت.

-پاراستنا دەمارى ژ ھنگافتنى و پاشەرۇزىدا ب كارئينانا ئامىرى پارىزگارىكەر.

3-ھەكە ھنگافتن ل ھەستىكى بۇو (ل ھەستىكىت دىيار رويدەت وەكى پى و مل و دەست).

-ب كارئينانا (جەودكى گەرم) -بىنۋەدانەكا تمام ھەتا شىندارىت خوين رېشتنى بەرزەدەن.

4-ھەكە ھنگافتن ل زەقەلەكى بۇ (زەقەلەكىت رانى يان پاشتى).

-ب كارئينانا (جەودكى سار).

-ب كارئينانا داركىت گرىداني (شەداندىن).

-بىنۋەدانەكا تمام.

4- خەلھان (خەلیان) (زىيەك دەركەتن) (الخلع)

پىكھاتىيە ژ دەركەتنا وان ھەستىكىت گەھان پىيەك دئىين بۇ دەرۋەھى تو خەمىبى سروشتى يى دىيارىكىرى
خۆب ئەگەرى ھېزەكا دەرەكى و دېيتە دوو جۆر:

1-خەلھانانە تمام (خلع جزئى)

2-خەلھانانە تمام (خلع كلى)

خەلھان رويدەت لىنافبەرا يارىزانىت تەپا دەستى ب زۆرى ل گەھىت ئەنىشىكى ژ دەستى درىزگەرى ل دەمى
كەتنا خارى (كەتنى) و زىيەك دەركەتنا تېلان دەمى پىشوازىكىرنا تەپا نەچاۋەرەيىكى ھەر وەكى ل تەپا
باسكت بولى و قۇلى پولىدە. وە زىيەك دەركەتنا گەھا چوکى كۆ ب زۆرى ل نافبەرا يارىزانىت تەپا پىيدا
رويدەت ژ ئەنجامى زىدە ۋەكىندا پىيىن درىزگەرى. و بۇ يارىزانى جمناستىكى پاشتى هاتنە خارى ل سەر
ئامىرىان يان دەمىن هاتنە خارى ژ بىلنداهىيەكا زۆر.



نیشانیت وی:

-ئىشان ل جەن خەلھانى ب تايىبەتى ل دەمى لقىنا ئەندامى ھنگافتى.

-نهاما لقينى ل ئهندامى هنگافتى.

-گوهورین و تیکچونا شیوی وی ئەندامى ب بەراوردىكىن ل ھەمان ئەندامى دى يى وەگى وى.

-و در متن ژئنجامی خوین رشتني و كومبوبونا خويني ب ۱۰ گهه ری قه تيانا گريکيٽ ده دوره به ری ۱۰ گهه هي

* چ یٰتھیہ یٰتھ کرن؟

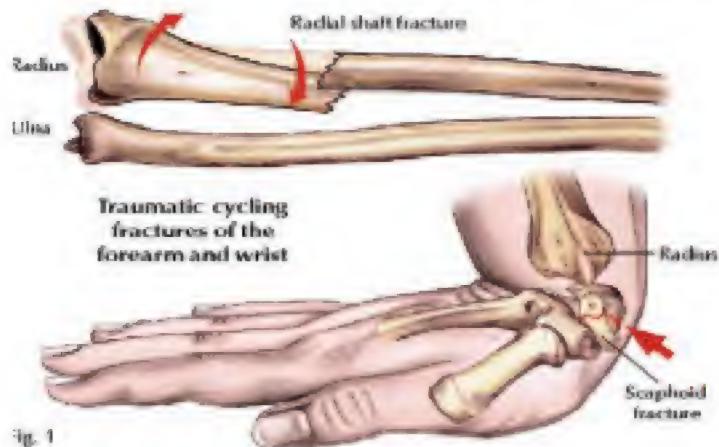
پېيىدئىيە گەھا خەلھاى بىتە جەھگىر كىن دىگەل دانانابالىفەكى دا كۆھەردووھەستىيەت گەھى فېيىنە كەفەن و ۋەگۇھاستنا كەسى ھنگاافتى ب كىمترىن ئىشان دا كۆھەستىيەت ژىڭ دەركەتى بىزقۇنىتە جەھى خۇز لايى كەسانىن بىسپۇر و شارەزافە.

۵- شکه‌ستن:

پیکهاتییه ڙ قهه تیانا به رده وام یا ههستیکی ڙ ئه نجامی فیکه تنا در به کی دڙوار. شکه ستني جارا ههی دبیته ڻه گه را ڙیک حودا بونا تمام یا یشکت ههستیکان و دبیته دوو حوڙ :-

۱-شکهستنا ساده / ییکهاتیه ڙ شکهستنا ههستی ییی برينه کا دهر هکی رویددهت یان هههیت.

۲- شکهستنا ئالوز / ل قى جوئى شكەستنى ھەستى ژ پىستى دەردىكەقىت دگەل پەيدابۇونا بىرىنى
وھ مەترسيا قى جوئى شكەستنى زىلەدبيت ژ ئەگەر ئ خوين رشتنا ھەۋپىچ و رەنگە ھەستى بەرف
پىسپۇونى بىھەت بەتۈزۈ مىكروبىيەت ناھ ھەواي.



نیشانیت وی:

- ئیشانه کا گەلەك ل جەن شکەستنی ب تایبەتى ل دەمى لقىنا ئەندامى شکەستى.
- وەرمەتنا جەن شکەستى كۆھىدى ھىدى پەيدا دېيت ژئەنjamى خوين رشتىن ئەنداشىل جەن شکەستى.
- گوھورىن و تىكچۇونا شىۋى ئەندامى شکەستى ئانكۆ شىۋەكى دى وەردگەریت ژئەنjamى نىزىكبوونا ھەستىيەت شکەستى ژئىك و دوو.
- گوھلىيىبۇونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندىنە ھەستىيەن ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورىندا رەنگى پېستى بۇ رەنگ شىن ژئەنjamى كۆمبۇونا خوينى ل دورىيەت جەن شکەستى.

ج پىلدەفييە بىتە كەن؟

- نەھىلانا لقاندىنە ئەندامى شکەستى.
- جەگىرگەرنا ئەندامى شکەستى ب گىچا دەمى بۇ ھارىكارىيىا جەن شکەستى پاشى زەراندىنە ھەستىيە شکەستى بۇ وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبۇ دشىن ھەر تىشەكى دى يى رەق بكاربىنەن بۇ جەگىر كەن.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شکەستن ل پىيى بۇو. ژەر كۆپىر جەگىر دېيت بەھبۇونا پىلاقى.
- دەمى شکەستن ئالوز پىلدەفييە ئەو بىرین بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۋىكى پاقىز. و ل دەمى خوين رشتىن پىلدەفييە خوين رشتىن بىتە راگرتىن بكارئىنانا گرىيىكى گرىيىكى. و بىتە گرىيىدان ل سەر وى پەرۋىكى پاقىزكى.
- ھەوارھاتنا دەستپېكى بۇ كەسى ھنگافتى بىتە كەن ژۇى درىيىقىكەتى كۆنیشانیت وى دىياردىن ب شىۋى زەربۇونا سەر و چاقان. ساربۇونا دەست و پىيىا ل: نزم بۇونا لېداندا دلى. ئەو ژى بدرىيەرگەرنا ھنگافتى ل سەر پاشى و بەتەنەيەكى ب سەر دادەن داکۆ گەرم ببىت دگەل دانە ھنەدەك دەرمانى ئارامكەر.
- ھنگافتنىن گەرم (ئەو ھنگافتنىت ب گەرمى رويدەن) ب بلندبۇونا پلا گەرمى كارتىكەن دى ھەبىت ل سەر فرمانىت لەشى مەرۇنى كۆئەۋىزى ترسە كا گەلەك يەھى ل سەر ساخلەميا لەشى مەرۇنى. نیشانیت قى مەترسىي ئەف ھنگافتنە نە:
- أ- گورجۇونا گەرمى (التقلص الحراري)** ئانكۆ ھەبۇونا نەرىكىي ل ھەستىيەر ئەنچەلىك چالاکىيەت كارەبائى بىت زەقە كان بئەگەرمى گورجۇونا زەقە كا خافنەبۇونا وان. ئەقە ژى دىزەنەتەقە بۇ ژ دەستدا رىيەن كا گەلەك ژ خۆيا سودىيوم و پوتاسىيوم. ب ئەگەرمى خۆھەدانە كا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەو پىلدەفييە بىتە كەن ل دەمى رويدانانى گورجۇونى. درىيەرگەرنا زەقە كا تىكچۇو و پىدانان خارنىت روون (شەمەنە) و خارنىت باش و ھەفسەنگ.

ب- ژ هوشچوونا گەرمى (اگماء حارى) ئانكۇ نەمانا ھىزى ل كۆئەندامى زېرىن و كونترولكىرنا گەرمى بۇرۇپىرىپۇنالا گەرماتىالەشى ژ ئەنجامى ھەولدان و خەباتالەشى ل سەقايمەكى گەرمدا و ژنىشانىت وى بلندبۇونا لىدانيت دلى و كىمبۇونا رىئا خوهى، دگەل رويداندا وەستىيانەكا گەلەك ھەستكىن ب سەر ئىشىي. ئەوا پىدەپىتى بىتەكىن دەپى بارىدا. دەستبەر دان ژ ئەنجامدا ئانا چالاکىيەت وەرزشى و ۋەگوھاستنا نەساخى بۇ جەھەكى سىبەر و ئارام و ھين. دگەل ساركىرنا لەشى ب رىكاۋەخارنىت تەزياتىا و تەركىرنا وى و دابىنكرنا كىريارا ھەوا گوھورپىنى ل جەپ بىنۋەدانانەساخى.

ھەكە ھاتو ئەف نىشانە بەردەوابۇون و نەچۇون دەپىت نەساخى ۋەگوھىزنى نىزىكتىرىن بىنگەھى پزىشىكى (بىنگەھى ساخلەمەمىي).

ت- لىدانا گەمى (الضربة الحرارية): ئەف جۆرە ھنگافتنە رويدەت ھەكە ھاتو ئەو كەسى توشى ژ هوشچوونا گەرمى بۇوي نەھاتە چاردىسىركرن. ل ۋېرى ئەف جۆرە ھنگافتنە پىدەپىتى ب چاڭدىرى و چاردىسىرپىيا نۇژدارىيە. ژ بەر ھندى ل ۋى بارىدا كىريارا چاردىسىرپىتى پىدەپىتى لەوما دەپىت نەساخ بىتە ۋەگوھاستن بۇ نىزىكتىرىن بىنگەھى ساخلەمەمىي.

نىشانىت وى. بلندبۇونا پلا گەرمى و بلندبۇونا لىدانيت دلى، تىكچۇونا ھەستا بىنېي و نزمبۇونا فشارا خوينى و تىكچۇونا ھەفسەنگىنى ل دەف كەسى ھنگافتى.

خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروقى يا بۇويە ئىك ژ كارىت گرنگ كۆ ھەمى وەلات ب چاڭەكى گرنگ بەرىخۇ دەدەنلىك بىيەمەت دروستكىرنا نەھەيەكى لەش بەھىز و خودان لەشى و ھزر و بىرىت دروست و خودان شىيانىت بلندىيەت بەرھەمئىنانى و زانستا خارنى ئەو زانستە كۆپەيەندى ل ناۋىبەرا خارنى و فرمانىيەت مروقى شروقەدەكتە. ژ وانا خارنا خواركى و دەركەتتا و وزى و كىريارىت دروست وەراركىنى بەرى نىزىكى (۱۰۰) سالان ھاتە زايىنى كۆپرۇتىن و كاربۇھېدراات و چەورى سەرچاۋىت سەركىنە كۆ و وزى دناف لەشىدا پىك دئىنن. و ل دۆماھىيىسا بوندىدا زانا گەھشتەنە وى چەندى كۆ لەشى پىدەپىتى ب شىكە كا خوى ياكانزايىا ياكانزايىا د خارنىيەدا. پاشى گەھشتەنە گرنگىيا ھەبۇونا فيتامىناب رىكا تاقيىكىرنا ل سەر گىانە وەران و دىتىنا ھەزماھەكى گوھورپۇنان و پاشى سالا (۱۹۳۰) ب رىكا پىشەسازى ھاتنە بەرھەفچىن.

گرنگىدان ب خارنا راست بەرپرسىارەتىا ھەمى وەرزشقانان و راھىيە رايە پىدەپىتى ھەفسەنگ و زانينا بھايى گەرماتىيى بۇ خۇ دوييرئىخستىنى ژ زىدە و كىمكىنى كۆل ھەردوو باراندا دېتە ئەگەر ئەساخىا خارنى كۆپىدەپىتى خوژى دويير بىيختىت ب تايىبەتى ل دەمەپىتى بەرھەفچىن لەشى (اعداد بىنلىك).

جوريت خوارنى

۱- کاربوهيدرات : Carbohydrates

ئاولىتا ئەندامىن پىكىدھىن ژ كاربون و هيدروجينى و ئوكسجينى و نشا و شەكرا فەدگىرت ب شىوهكى گشتى و تىتە لېكىھەكىن ل سەر دانەوەيلە و زەرزەوات و فيقى و لەشى دشىت خارنىت كاربوهيدراتى بلەز ب ئوكسینيت و وزى ژى دەربىخىت كو لەشى پىدەپ يىاھەي. بۇ بجهەينانا چالاكييت زىندى. دوو جورىت كاربوهيدراتا يىتھەين. كاربوهيدراتىت سادە. كاربوهيدراتىت ئالوز. كاربوهيدراتىت سادە ئەمادىت شەكرينە كو پىكىدھىن ژ ئىكىگرتنا هەزمازەكاكىم ژ تاكە شەكرى وەكى: كلوکوز - ۋەتكۈز - كالاكان تو ز - ماتوز وە چەند جورىت دى.

كۆئەفە ب ساناهى تىنە هەرسكىن و خوين ئىكسەر وان دەمىزىت ب رىكا رېفيكان. بەلىنى كاربوهيدراتىت ئالوز ئەمادىت شەكرينە كو پىكىدھىن ژ پىكىھە گرىدىانا هەزمازەكاكەلەك ژ گرددە شەكرا كو ھېيدى تىنە هەرسكىن و بۇ ماوهكى درىز و وزى دەدەن و يەكادروستكىرنا ئان كاربوهيدراتا كلوکوز و كلايکوجينە و پاشى سلىلوز كو دىوارى خانىت رووهكان پىكىدىئىنەت.

كلوکوز / ھەمى كاربوهيدرات پشتى هەرسكىن وان مىتىنا وان تىنە گوھۇرىن بۇ كلوکوز ژ كونگترىن لىسەرچاۋى بەرھەمەتىنانا و وزى دلەشى مەروقىدا. وەمەيلاك (جىڭەر) گونگترىن جەھە دلەشىدا بۇ بجهەينانا كريارىت تايىبەت ب كلوکوز يېقە، پشتى ۋىنەن دەنەك رەھىت دى رولەكى گرنگ دېيىن ژ ۋىنەن كريارى. وەكى زەقەكان و رەھىت گولچىسقا و (گورچىسقا) رەھىت چەورى.

سەرچاۋىت كلوکوزى ل خوينى /

۱- سەرچاۋىت كاربوهيدراتا: أ- كاربوهيدرات خوراکى ب- كلايکوجينى

ج- كريارا بەرۋاھى يە تىشى و ماسىك و پايروفىك

۲- سەرچاۋىت نەكاربوهيدراتا/ أ- پېرۋتىن ب- چەورى

❖ كلوکوز ج لېتىت دناف خوينى و رەھان/ دا كو لەشى پارىرگەرە بىمەت ژ ئاستەكى دىياركى ژ كلوکوز ژ دى هنەدەك رېكىت جۆرا و جۆر گرىتە بەر:-

أ- ئۆكساندىندا كلوکوزى بۇ دەركىرنا و وزى.

ب- داگرتنا كلوکوز ژ ب شىۋى خۆ (كلايکوجينى)

ت- گوھۇرىنا وى بۇ چەند شىوهكىت دى.

ئەف ھەمى بكارئىنانە و كريارەكاكاردىكەن بۇ كونترولكىن و رېكھستىن ئاستى كلوکوز دناف خوينىدا و پاراستىن ژى دكەن ل ئاستى سروشتى (۱۰-۱۱ ملکم بۇ ھەر ۱۰۰ مل ژ خوينى. وە فرمانا سەرەكى يە كلوکوز ژ دابىنكرنا پىدەپ يېقىت لەشى ژ و وزى. بەلىنى داگرتنا كلوکوز ژ ب رىكا دوو كرياران دېيت. كۆئەتە گوھۇرىن بۇ كلايکوجينى يان چەورى كريارا گوھۇرىنا كلوکوز ژ بۇ كلايکوجينى ل ھىلاكى يان زەقەكان دېيت.

وە تىدا تىتە داگرتەن. فەھىيا مىلاكى و زەقەلەكان بۇ داگرتەن كلايکوجىنى يا بچوپىكە لەوما دى بىنى ئەوا داگرتى ب لەز تمامىدىت. بەلىٰ كريارا گوھورىنە كلوكۈزى بۇ چەورىيە پاشى دابىنلىكىنەن دەنلىتىا ووزا پىدەقى بۇ لەشى رويدەت و پاشى داگرتەن كىيەمەكى ژ كلوكۈزى بشىۋى كلايکوجىنى و يازىدە دېيتە چەورى.

ئەو ھورمۇنىت كونترولا كارىت كلوكۈزى دەن/ ھندەك ژ ھورمۇناتا كارتىكىنەن ئىكىسەر يان نە ئىكىسەر يا ھەى ل سەر كلوكۈزى و رىكخىستەن ئاستى و ئىل ناف خويىنى ل دويىش پىدەقىا لەشى و تىتە پىكەتە كەن بۇ دوو جۆران:

۱-ئەو ھورمۇنىت كەن ئاستى كلوكۈزى كىمدىكەن ل ناف خويىنى/ ئەۋۇزى ئىك ھورمۇنە كو ئەنسولىنە كو رېستنەن كرياس دروست دېيت.

۲-ئەو ھورمۇنەن كو ئاستى شەكىرى بىلەن دەن ل ناف خويىنى/ ھورمۇنە كلوكاكۇن و ھندەك ھورمۇنىت دى يېت لادەكى.

❖ چەوا و وزە تىتە بەرھەمئىنان ل كلوكۈزى/ كلوكۈز ياشىپ كارداھەن ل ھەمى سىستەمەن كارداھەن بۇ بەرھەمئىنانا وزە، قىيىجا ووزا ھەۋايى يان نە ھەۋائى بىت. رىۋا ووزا دەركەتى ب رىكا ھەۋاي گەلەك زىدەتەر ژ رىكا نە ھەۋايى. چۈنكى ئىك گەردا كلوكۈزى (۳۸ گەردىن (ATP) دەت بەلىن ھەر ئەو گەردا كلوكۈزى دوو گەردىت (ATP) دەت برىكى نە ھەۋايى.

۲- پرۇتىن/ Proteins

ھەمى خانىت زىندى پرۇتىناتىدا كوب يەكا دروستكىنەن خاناتىتە دانان. وەكى خانىت پىستى و ھەستى و زەقەلەكان. كو خۆراك ماددى ب مفایە بۇ ئاپا كرنا لەشى و پاراستن لەشى مروقى، ھەمى ئەنزىم و ھندەك ژ ھورمۇنەن ژ پرۇتىنى پىكەتىنە. يەكىن سەرەكىيەن پىكەتىنە رىپن پرۇتىنى ڈېئزنى تىرىشىت ئەمېنى كو ژ پىكەتىت وان جىاوازىن ل چەوانىدا دەپشىن و قەبارەدى. ئەم دەشىن پرۇتىنى ژ دوو سەرچەوان وەرگەرەن ئەۋۇزى گىانەوەرى و رووەكى. پرۇتىن كارداھەن بۇ دروستكىنەن خانىت نۇى و دووبارە دروستكىنەن رەھىيەن تىكچۇو، دروستكىنەن ئەنزىم و ھورمۇنەن، دروستكىنەن ماددى بەرگەرەن كو بەرگەرەن دەتە لەشى مروقى و فرمانا دوماھىيى ژى بەرھەمئىنانا وزىيە ل دەمى تامامبۇونا كاربۇھېدرات و چەورىيان. وە پىدەقىا لەشى بۇ پرۇتىنەن دەھىتە نىزىكى ۱ گم/كىچىشى لەشى.

بەرۋاھىزى بىرۇبۇچۇونا ھندەك رەئىنەران و وەرزشقانان رىۋا پرۇتىنى زىدەنابىت بىزىدەبۇونا ھېزى مەشق ل ھەمى يارىت وەرزشى.

٤- چهوري / Fast

دلهشيدا هه يه ب شىوي ترشه لوكا چهوريما سىيانى و بهزى فسفورى و كولستورول، و ترشه لوكا چهوريما سىيانى دناف خانىت چهوريما داگرتىنه و دههمى پشكىت لەشيدا و دناف زەقلەكاندا. بكارتىت بۇ بهرهەمئىنانا وزى ب رىكا ھەوايى سەقاي دېيتى گلىسترون و ترشه لوكا چهوري وەكى (ترشى سيارىك ئەوك و پالىك) و ئەوا دوماهىي دسوژيت و وزەكە مەزن بهرهەمدىنيت و ترشه لوكا چهوريما يان تىرن يان نە تىرن ل دويىشەبۈون و نەبۈونا گەردا ھايروجىنى.

خارنا ترشه لوكىت تىر دېيتى ئەگەر زىدەبۈونا رىزا كولىسترون دخوينىدا.

لەشى پىدفيياب چهوري ماددان ھەرى بۇ كۆمكىنافيتامينا و قەگوھاستنا وان ھەر وەسان بۇ بهرهەمئىنانا و ھورمۇنان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژينگەھا ناف لەشى ژ ژينگەھا زىدە دەرۋەھى لەشى زىدە ئە و وزا كو چهوريما دابىن دكەن زىدەترە ژ وزا كاربوهيدرات و پرۇتىنان.

چهوريتتىم ل ناف گوشتى پەزى و بهرهەمېت وى شير و روين و گویزاهندى و خورمە دا يېت ھەين چهوريتتىم نە تىر رونى گەنمۇكا و زەيتون و پەمبى و گوشتى ماسىدا يېت ھەين و لەشى پىتىقىا ب ھەردوو جۇرىت چهوريان ھەرى.

فرمانىت چهورييان /

١- بهرهەمئىنانا وزى (١) گم ل چووپىا (٩) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنيت كو گەلەك زىدەترە ژ زورا بهرهەمئىنائى ژ كاربوهيدرات و پرۇتىنان (كو ھەر ئىك ئە كالورىيە).

٢- كاردىكت بۇ حەلاندىن و مېتىنا ھندەك ژ فيتامينىت گرنگ ل روېقىكان و بىي وى مېتىن رونادەت وەكى قىتامين .K, E, D, A

٣- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

٤- پاراستنا لەشى ژ درېيت دەرەكى.

٥- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ ناۋال جەن خۇ وەكى گورچىسکان و روېقىكان.

٤- فيتامين Vitamins

پىكھاتىيە ژ خواراگى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىزەكاكىم دناف خوارنا جۇرا و جۇرىت سروشتى دا ھەيە و مروقى پىدفى ب رىزەكاكىم يا ھەرى بەلى ب شىيەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كريارا زىندهكىيا و دېنە ئەگەر پاراستنا بارى ساخلەميا لەشى و دابىنكرنا وەرارى، فيتامين دەست دگرن ب سەر زۆربەيا فرمانىت لەشى. وە زۆربەيا فيتامينا مروق ب رىكا خوارنى بەدەست خۇفە دئىنيت بىتنى فيتامين K نەبېت كو لەشى مروقى بخۇ دروست دكەت.

جوری فیتامینان / فیتامین تینه لیکفه کرن ل سه دوو کومان ئیکی شیانا حه لیانا (حه لهان) وی ئلقيدا به لئی یا دناف ئاقیدانا حه لیت (حه لهیت) به لکود چه واریاندا د حه لهیت، جیا و هزییه کا زورا گرنگا هه لیت چه وانیا بکارئینانا لهشی بؤ ۋان هه ردوو کومان، وہ لهشی دشین خورز کارکهت ریۋا زیده یا فیتامینیت حه لهای دئاقیدا ب ریکا گور جیسکان لهوما نهیا بترسە خارنا وی ب ریۋە کا گەلهك. به لئی فیتامنیت د چه وریاندا د حه لهیت لهشی نەشیت بقى ریکی خۇزى پزگارکەت بە لکو دمیلا کیدا کومدېت دېبىتە جەن مەترسیپى بؤ مروفى. لهوما پېدەفییە ھشیار بین ز بکارئینانا وی.

۶- فیتامینیت حلهای دئاپسیدا/ کوما فیتامینیت (B12 ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینیت حلهای د چهورایاندا / فیتامین A، D، E، K، چه دگریت.
فیتامین و وزی نادرئیخن به لکو هو کاریت هاریکارن.

5- تو خمیت کانزا یہ Minerals

ماددى ئەندامىيە مروقى پىدەقىيا پى هەى بۇ مەرەمە وەرەكىنى و بەرددەوامىيا ژيانى و ب توخمى بىنەرەت

دئييته دانان بۇ ئاڭىرنا ساخله مىيەكا باشى. زىدە تەر ژ (٢٤) تو خمييٰت كانزايە يىيٰت هەين دلهشى مەرۋىقىدا و ئەو تو خم (كالسيوم، فوسفور، سوديوم، پوتاسيوم، مەگنيسيوم، گوگرد، كلور، ئاسن،) پشكىيٰت سەرەكىنە دلهشىدا ژقان كومە تو خمان.

لهما دبیژنی تو خمیت سهړه کی، هندهک تو خمیت دی یېت ههین کو لهشی پیدا فیپاپی ههی بهلې ب رېژه کا کېم کو ئه ویت دی فهڈگریت.

گر نگترین فرمانیت تو خمیت کانزاان ئەقەنه:

۱- درستگرنا یه یکه ری کو ئەنداما و ددانما و بھیزکرنا وان وەکی: کالسیوم و فسفور و مەگنیسیوم.

۲- بجهئینانا فرمانیت کیمیایی زیندهگی وەکی: -ئاسن و مس ژ پیکئینانا ھیموگلوبینی وە یود ژ دەرکرنا ریزئتنا دەرەقى (تىرەكسىنى) وە كوبالت ژ پیکئینانا فيتامىن B12 و ھندەك ل توخمیت دى كو دچنە پیکئینانا ئەنۇ بىمان.

۳- بجهیزیانا فرمانیت فیزیائی-کیمیائی و هکی پاراستن ل سه رهه فسنه نگی و ژنا فچوونا خانا و ریشالیت خوبن، و با استن ته علیم، (القاعدیه) و ته شر، دله شیدا و با، استنا بالله بهسته با خوبن.

۴-هار یکار یا له شر یو یکار ئىنانا بى ۋەتىنا وەك مەگنىسىوم و سوديوم.

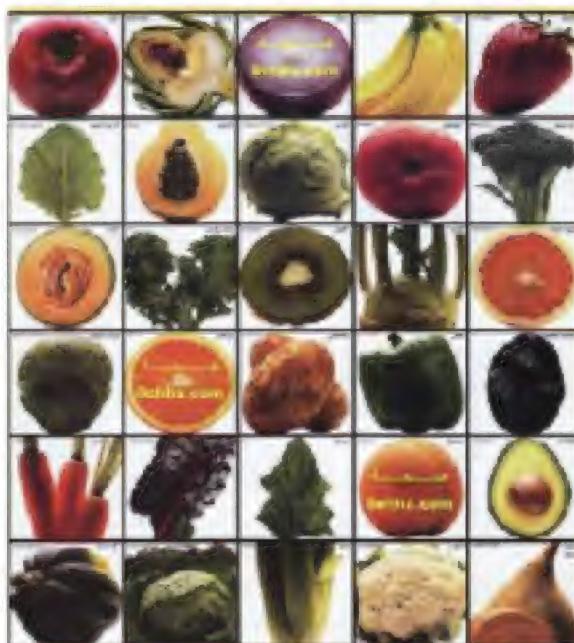
۵- پیختنا لدانیت دلی و لفاندا ز فله کان و هکی یوتاسیوم.

هندهکان با وریا ههی کو خارنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لهشی زیده دکهت به لیچ تشت نینه پشتگیریا ئەفی بکهت. بتنی توخمی ئاسنی نه بیت ژ لایی ئافره تانقه کو هاتیه سه لماندن کیم دبیت ل دهمنی راهیانیت دژوار و بهیز ههروهسان دهمنی زقیرینا ههیقانه پیدقییه بیتە خوارن ژ پادی خۆ زیده تر.

٦- ئاف Water

ژتشتیت پیدقییت زیانییه. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند رۆژهکان بى ئاف بژین و نیزیکی ٧٠٪ لهشی مروڤی ژ ئافی پیکدھیت و دهمنی خانیت لهشیدا یا ههی و نافەندەکه بۆ ههی کریاریت زیندی ل ناف خاناندا و کار دکهت ل سه ر سقکرنا وان ژ ھریت دروست دبن ژ ئەنjamی کارلیکه زیندەگیا و فەگوھاستنا وئ بۆ ههی پشکیت لهشی و هاریکاریا پیکھستنا پلا گەرماتیا لهشی مروڤی دکهت ب ریکا کریارا خوهدانی. وە پیدقیا ئافا رۆزانه نیزیکی (٢.٥) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویق پلا گەرمی و سەقای. به ل دهمنی بجهیانان راهیانیت و هرزشی ئەف چەندان ئافی زیده دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدهست دکەقیت وەکی شله مەنیان و فیقى و وەرزھواتى و شیر و شەربەتیت فیقى.



خۆرال ل رۆژیت بەریکانادا

چىدېبىت خوارن ل بەری بەریکانان گىروکرفا تا بۆ گەلەك و هرزشقا نان دروست بکەت کو ئەفەزى گرېدایى (يىتمەد) بارى دەرەونى يى يارىكەرى. چونكى هزرگرن ل يارىي و گۆمان ل بىر و دۆراندى. وە ل يارىكەرى دکەت کو بارى دەرەونى قاژىلە بىت (تىكچۇوی بىت) و وەلى دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنى بخوت ئان دویر کەقیت ژ خوارنا ب شىوهكى تمام کو ل هەر دوو باراندا دى ئەنjamیت خراب هەبن. لەنما پیدقییه ل دویق ئان رىنمايان بچىن:

۱- خوارنا خوراکی دفیت ب ریزه کا تمامبیت. کو وليکهت ههست ب برساتیي و شيانی نهکهت ژئنجامي کیم خوارنی.

۲- دفیت جوړی خوارنی و ریزا اوی بجوره کی بیت کو ګهده و پشکا سه ریزیکا د فلابن ل ده می بهريکانا، کاربوهیدرات و پروتینی ګه دی بجه دهیلن ل ماوی (۳) ده مژمیرا. به لی مادیت چهوری پیدفی ب (۵۴) ده مژمیران هه یه. ل سه رفان بنه مايان پیدفیه خوارن پیشی بهريکانا ب (۳) ده مژمیران بیته خوارن هه که خوین دی بکريارا هرسکرنی مژیلیت و دی بیته ئه ګه ری کیمیا چالاکیا یاريکه ری و ئه ګه ری رویدانا فه ره شيانی و ګیزبونی ل ده می یاري.

۳- دفیت ئه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یه ناتیا یاريکه ری بشکی و وله نه کهت ههست ب تیه ناتیا و هشک بونا ده فی بکهت دگه ل گرانیا هه ناسه دانی.

۴- دفین وی خوارنی بخوت کو یاريکه لیرا هاتبیت وی خوشبیت ول ده ف یا په رسهند بیت.

۵- دورکه تن ژ خوارنیت گازی و سویر و واژینان بکیمیقه روزه کی بهري یاري.

۶- دورکه تن ژ خوارنیت گازا دروست دکه ن وه کی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن ل سه رخوارنا کاربوهیدراتا ژبه ر کو هرسکرنا وان ب ساناهیه ب زور ترین ده دبیته و وزه.

۸- دویرکه تن ژ خوارنا شرینا ییا ژبه ر هاریکاریا ده رکرنا هور مونا ئه نسولینی دهت و دبیته ئه ګه ری نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگه ل هستکرن ب و هستیانی.

۹- دهرباره وان و هرزش قانان ئه ویت توشی ئیشانا ګهده و ریثیکان. ګه لک جوړین خوراکی شل ییت ههین کو ب ساناهی دئینه هرسکرن. هه رو هسان هنده ک و هرزشی یا ههی وه کی / ماراسون کو یاريکه ر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا ههی د اکو هاریکاریا وی بکهت د بهريکانیدا و ریزه کا کیم یا کلوکوزی یا تییدا ههی (۳۲/ ۱۰۰ ملی لتر ئاف.

خوراک پشتی بهريکانی

دفیت کار بیته کرن بو زفرا ندن وان کاربوهیدراتیت دا ګرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ ده ستادن و هه می مادیت خوراکی پشتی بهريکانی بتایبه تی ل و هرزشین به رگه گرتن (التحمل) ژبه ر هندی خوارنا دانه کی سه ره کی ب ده مژمیره کی پشتی یاري بیی ګه لک ژ مادیت خوراکی بو یاريکه ران دز فریته فه کو ژ ده ستادینه. هه که یاريکه ری نیاز هه بو بو پشکداریا یاري کا دی ل روزا دیفدا دفیت وان کاربوهیدراتا بخوت ئه ویت ب ساناهی بیینه هرسکرن.

کارتیکرنا جوړیت خوارکی ل سه رئاستی و هرزشخانان

کاربوهیدرات سه رچاوی سه رهکیمه یې وزئی ل دهمنی خه با تیدا و هلیکولینان یا دیارکری کو دهمنی خوارنا چهوریان بو بهره همئینانا وزئی ل دهمنی خه با تیدا شیانیت لهشی یېت و هرزشخانان دهیته خوارئ ب پیژا (۵۰٪) هه رچهند دا گرتی (مخزون) یې ل لهشی یې زیده دبیت ژ کلایکو جینی کو کاربوهیدراتا فه دگریت دی به رگه گرتنا و هرزشخانان در پیژتر بیت. ژ بهر هندی پیدا فیه ریژا کلایکو جینا دا گرتی ل زهفله کا میلاکیدا زیده بیت کو ئه و ژ دبیژنی بارکرنا کلایکو جینی کو د شیت بئیک ژ فان سی ریکان بدھسته بینیت:-

۱- خوارنا کاربوهیدراتا ب زوری دگه ل جوریت دی یېت خوارنی بُ ماوی (۴۳) رُوزان دگه ل دویرکه تن ژ راهیانیت و هرزشی.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلایکو جینی ب پیکا ئه نجامدا نا راهیانیت و هرزشی. پاشی و هرزشخان هه ست ب خوارنا کاربوهیدراتا بُ چهند رُوزه کان کو دبیته ئه گه ری زیده بونا پیژا کلایکو جینی دزهفله کاندا.

۳- ب کارئینانا ههول و خه با ته کا دژوار و بهیز بُ فالاکرنا زهفله کان ژ کلایکو جینی پاشی و هرزشخان خوارنه کا زهندگین ب چهوری و پرپوتینی بخوت بُ ماوی (۳) رُوزان پاشی (۳) رُوزیت دی کاربوهیدراتا بخوت ب شیوه کی تایبېت. و هرزشخان دفیت راهیانیت شدیا یا ئه نجام بدھت ل رُوزیت خوارنا چهوریا. و چ کاری ئه نجام نه ددت ل رُوزیت خوارنا کاربوهیدراتا. ئه ف ریکا دوماهی دهیته ب کارئینان ل وان یاریت پیدا فی ب ساخله تیت به رگه گرتنا ههین.

٢٠١٩

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضه / صنندى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنية عرب / صنندى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العملية فى تدريس التربية الرياضيه تأليف / حامد الببائى .
- ٥- التطبيعه العلي فى التربية الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائي و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربية الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائي .
- ٧- التمارين البدنيه. تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديرية الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القليل مادة التربية الرياضيه د.عادل على حسن

المملكه العربيه السعوديه

